

LEIRIA, 1-jun-16	<b>COMUNICADO OFICIAL</b>	Época 2015-16

**CAMPEONATO DISTRITAL de ABSOLUTOS – Leiria e Coimbra**

**ESTÁDIO MUNICIPAL de POMBAL**

**1ª Jornada – 11 junho 2016**

	PROVA	ESCALÃO	SEXO	Observações
15h00	Peso	Seniores	Masc.	7,26kg
	Vara	Seniores	Masc.	a)
	Comprimento	Seniores	Masc.	
	Dardo	Seniores	Masc.	800gr
	400 metros	Seniores	Masc.	Séries
15h20	400 metros	Seniores	Fem.	Séries
15h40	100 metros	Seniores	Masc.	Eliminatórias
16h00	100 metros	Seniores	Fem.	Eliminatórias
16h20	1.500 metros	Seniores	Masc.	Séries – Circ. ½ fundo ADAL
16h35	1.500 metros	Seniores	Fem.	Séries – Circ. ½ fundo ADAL
16h50	100 metros	Seniores	Masc.	Final B
16h55	100 metros	Seniores	Masc.	Final A
17h00	100 metros	Seniores	Fem.	Final B
	Dardo	Seniores	Fem.	600gr
	Triplo	Seniores	Fem.	Tábuas a 9 e 11 metros
	Peso	Seniores	Fem.	4kg
	Altura	Seniores	Masc.	b)
17h05	100 metros	Seniores	Fem.	Final A
17h15	3.000m Obstáculos	Seniores	Fem.	
17h35	5.000m	Seniores	Masc.	
18h00	4x100 metros	Seniores	Masc.	
18h10	4x100 metros	Seniores	Fem.	
18h20	5.000m Marcha	Seniores	Fem.	
	5.000m Marcha	Seniores	Masc.	
	10.000m Marcha	Seniores	Fem.	Prova Extra
	10.000m Marcha	Seniores	Masc.	Prova Extra

- a) Altura inicial da fasquia – 2,40 metros, subindo de 10 em 10 cm., até 4,30m, subindo depois de 5 em 5cm;
- b) Início do concurso a 1,55 metros, subindo de 5 em e cm. Quando houver 3 atletas sobe de 3 em 3 cm.

**CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS DE BARREIRAS**

Escalão	Distância Total	Número de Barreiras	Altura das Barreiras	Distância da partida à 1ª barreira	Distância entre barreiras	Distância da última barreira à meta
Sen. Fem	100 m.	10	0.84	13.00 m.	8.50 m.	10.50 m.
Sen Masc	110 m.	10	1,06	13.72 m.	9.14 m.	14.02 m.
Sen. Fem.	400m.	10	0,76m.	45m.	35m.	40 m.
Sen. Masc	400m.	10	0,91m.	45m.	35m.	40 m.

## 2ª Jornada – 12 junho 2016

	PROVA	ESCALÃO	SEXO	Observações
09h00	3.000 metros	Seniores	Fem.	
	Disco	Seniores	Fem.	1kg
	Comprimento	Seniores	Fem.	
	Vara	Seniores	Fem.	c)
09h20	3.000m. Obstáculos	Seniores	Masc.	
09h35	110m. barreiras	Seniores	Masc.	Eliminatórias
09h50	100m. barreiras	Seniores	Fem.	Eliminatórias
10h10	200 metros	Seniores	Masc.	Séries
10h25	200 metros	Seniores	Fem.	Séries
10h50	110m. barreiras	Seniores	Masc.	Final
	Triplo	Seniores	Masc.	Tábuas a 11 e 13 metros
	Disco	Seniores	Masc.	2kg
	Altura	Seniores	Fem.	d)
11h00	100m. barreiras	Seniores	Fem.	Final
11h15	400m. barreiras	Seniores	Masc.	Séries (0,91m)
11h25	400m. barreiras	Seniores	Fem.	Séries (0,76m)
11h40	800 metros	Seniores	Masc.	Séries
11h50	800 metros	Seniores	Fem.	Séries
12h00	4x400m.	Juniores	Masc.	
12h10	4x400m.	Juniores	Fem.	

- c) Início do concurso a 2,10 metros, subindo de 10 em 10 cm.; a partir de 3,00m, sobe de 5 em 5cm.  
d) Altura inicial da fasquia – 1,35; subindo de 5 em 5cm. Quando houver 3 atletas sobe de 3 em 3 cm.

### Regulamento do Campeonato Distrital de Absolutos:

01. Poderão participar atletas federados na ADAL e ADAC dos escalões de juvenis, juniores e seniores.
02. Cada atleta só poderá participar em duas provas por dia, no máximo de 4, desde que uma delas seja a estafeta 4x100 metros;
03. Os atletas do escalão juvenil que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida. Estes atletas poderão participar em todas as provas exceto nos 3.000m obstáculos, 5.000m, peso e martelo (7,260kg);
04. Os atletas juniores que participem em corridas ou na prova de marcha, de distância igual ou superior a 1.500m. não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha, independentemente da ordem de participação nessas provas;
05. A prova extra de 10.000m Marcha apenas se disputará se houver atletas da ADAL ou da ADAC inscritos;
06. Nos saltos horizontais passarão aos três ensaios finais os oito melhores atletas, tendo necessariamente que haver três de cada Associação;
07. Na prova de triplo-salto não poderão ser utilizadas outras tábuas para além daquelas que são referidas neste regulamento; se os Clubes não tiverem atletas com capacidade para as Tábuas de Chamada referenciadas, não devem inscrever atletas para esta disciplina.
08. Haverá medalhas para os 1º; 2º e 3º classificados. Na classificação colectiva haverá troféus às três primeiras classificadas (masculinas e femininas). Para elaborar a classificação coletiva serão atribuídos pontos aos oito primeiros classificados em cada prova. A pontuação será de 8-7-6-5-4-3-2-1, respectivamente do 1º ao 8º classificado. Em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 3 atletas por clube, sendo os outros para efeito de pontuação, considerados como atletas individuais. Em caso de empate na classificação coletiva, o clube que conseguir mais vitórias, no conjunto das provas destes campeonatos, ficará melhor classificado. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério com os segundos lugares e assim sucessivamente;
09. Os casos omissos serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições.
10. A participação de atletas extras fica sujeita a confirmação por parte da direção da ADAL, devendo ser solicitadas até ao dia 7 de junho. Telf.: 244 827 580, Fax: 244 812 972 ou e-mail: [assleiria@adal.pt](mailto:assleiria@adal.pt)

Diretor da Competição: António Reis

A ADAL