

	<p align="center"><b>ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA</b>  Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes  Apartado 552 - 2416- 904 LEIRIA  Telef. 244 827 580 e Fax 244 812 972  E-mail: <a href="mailto:assleiria@adal.pt">assleiria@adal.pt</a>  <a href="http://www.adal.pt">www.adal.pt</a></p>	
LEIRIA, 6-jun-16	<b>COMUNICADO OFICIAL</b>	Época 2015-16

**CAMPEONATOS DISTRITAIS DE LEIRIA - JUVENIS**

**ESTÁDIO MUNICIPAL de POMBAL**

**1ª JORNADA – 18 junho 2016**

⌚	Prova	Escalão	Género	Observações
15h00	100 m.	Juvenis	Masc.	Eliminatórias
	Comprimento	Juvenis	Masc.	Tábua a 3 m.
	Vara	Juvenis	Masc.	a)
	Altura	Juvenis	Fem.	b)
	Dardo	Juvenis	Masc.	700gr
15h20	100 m.	Juvenis	Fem.	Eliminatórias
15h40	300 m.	Juvenis	Masc.	Séries
15h55	300 m.	Juvenis	Fem.	Séries
16h10	1.500 m	Juvenis	Masc.	
16h20	1.500 m.	Juvenis	Fem.	
16h30	100 m.	Juvenis	Masc.	Final
	Peso	Juvenis	Masc.	5kg
	Dardo	Juvenis	Fem.	500gr
16h35	100 m.	Juvenis	Fem.	Final
16h45	2.000m. Obst.	Juvenis	Fem.	0.76 cm
17h00	4 x 100 m.	Juvenis	Masc.	Séries
	Vara	Juvenis	Fem.	c)
	Comprimento	Juvenis	Fem.	Tábua a 3 m.
17h15	4 x 100 m.	Juvenis	Fem.	Séries
17h30	5.000m Marcha	Juvenis	Fem.	Pistas 1 a 3
	5.000m Marcha	Juvenis	Masc.	Pistas 4 a 6

**As provas de lançamento do martelo destes campeonatos realizar-se-ão nas Jornadas de Lançamentos – Etapa V, a 29 de junho**

**Progressão da fasquia:**

- a) Início do concurso a 2,40, 2,60, 2,75, 2,90, 3,05, 3,15, 3,25, ... Quando houver 2 atletas em prova subirá de 5 em 5cm;
- b) Início do concurso a 1,27, 1,32, 1,37, 1,42, 1,47, ... Quando houver 2 atletas em prova sobe de 3 em 3 cm.
- c) Início do concurso a 1,80, 1,95, 2,05, 2,15, 2,25, ... Quando houver 2 atletas em prova subirá de 5 em 5cm.

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
Juvenis Masculinos	110 m.	10	0,91	13,72 m.	9,14 m.	14,02 m.
Juvenis Femininos	100 m.	10	0,76	13,00 m.	8,50 m.	10,50 m.
Juvenis Masculinos	300 m.	7	0,84	50 m.	35 m.	40 m.
Juvenis Femininos	300 m.	7	0,76	50 m.	35 m.	40 m.

**2ª JORNADA – 19 junho 2016**

⌚	PROVA	ESCALÃO	Género	OBSERVAÇÕES
09H30	2.000 Obstáculos	Juvenis	Masc.	0.84 cm
	Altura	Juvenis	Masc.	d)
	Disco	Juvenis	Masc.	1,5kg
	Triplo	Juvenis	Fem.	Tábuas a 8 e 9m
09h45	3.000 m.	Juvenis	Masc.	
10h00	3.000 m.	Juvenis	Fem.	
10h15	110 barreiras	Juvenis	Masc.	Eliminatórias
10h25	100 barreiras	Juvenis	Fem.	Eliminatórias
10h35	200 metros	Juvenis	Masc.	Séries
10h50	200 metros	Juvenis	Fem.	Séries
	Triplo	Juvenis	Masc.	Tábuas a 9 e 11m
	Disco	Juvenis	Fem.	1 Kg
11h10	300 m. bar.	Juvenis	Masc.	0,84cm; Ver quadro
11h20	300 m. bar.	Juvenis	Fem.	0,76cm; Ver quadro
	Peso	Juvenis	Fem.	3kg
11h35	800 m.	Juvenis	Masc.	
11h45	800 m.	Juvenis	Fem.	
11h55	110 barreiras	Juvenis	Masc.	Final
12h00	100 barreiras	Juvenis	Fem.	Final
12H10	Estafeta Medley 100+200+300+400	Juvenis	Masc.	Séries
12h20	Estafeta Medley 100+200+300+400	Juvenis	Fem.	Séries

**Progressão da fasquia:**

**d)** Início do concurso a 1,40, 1,50, 1,60, 1,65, 1,70, 1,74, 1,78, ... quando houver 2 atletas em prova subirá de 3 em 3 cm

**REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:**

01. Poderão participar atletas federados na ADAL dos escalões de Juvenis e Iniciados, Escolas ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo;
02. Os Juvenis que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 300m, não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada, com excepção da estafeta de 4x100m, podendo participar em provas que se disputem antes. No caso de um atleta participar na eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova;
03. Os Iniciados que participem numa prova com distância igual ou superior a 250 metros não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada, com excepção da estafeta de 4x100m, podendo participar em provas que se disputem antes. No caso de estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado quando o atleta realiza uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250m, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova. No caso de participar na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250m em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final;
04. Os atletas poderão participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta curta, podendo participar no máximo em duas provas por dia;
05. Haverá medalhas para os 1º;2º e 3º classificados e Troféus para as equipas vencedoras em masculinos e femininos. Pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados de cada prova.
06. Em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 3 (três) atletas por clube, sendo os outros para efeito de pontuação, considerados como atletas individuais;
07. Os casos omissos serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições.

**Diretor da Competição: António Reis**

**A ADAL**