

			
LEIRIA, 20-Jan-15	COMUNICADO OFICIAL		Época 2014-15

**CAMPEONATO DISTRITAL de JUNIORES em PISTA COBERTA
LEIRIA, COIMBRA e SANTARÉM**

EXPOCENTRO - pista coberta

1ª Jornada - 31 janeiro 2015

🕒	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
14h30	Tripla	Jun.	Masc.	Tábuas a 9 e 11 m.
15h00	Peso	Jun.	Fem.	4 Kg
	Altura	Jun.	Masc.	a)
	60m.	Jun Sen	Masc.	Heptatlo - Séries
	Vara	Jun.	Fem.	b)
15h15	60m.	Jun.	Fem.	Eliminatórias
15h35	60m.	Jun.	Masc.	Eliminatórias
15h45	Comprimento	Jun Sen	Masc.	Heptatlo
16h05	1.500m.	Jun.	Fem.	Séries
16h20	1.500m.	Jun.	Masc.	Séries
16h40	60m.	Jun.	Fem.	Finais
	Comprimento	Jun.	Fem.	
16h45	Peso	Jun Sen	Masc.	Heptatlo - 6/7,260 Kg
16h55	60m.	Jun.	Masc.	Finais
17h10	400 m.	Jun.	Fem.	Séries
17h30	400 m.	Jun.	Masc.	Séries
	Altura	Jun Sen	Masc.	Heptatlo (c)

Segundo as regras das provas combinadas, haverá, **sempre que possível**, um intervalo de 30 minutos entre o fim de uma prova e o início da seguinte para cada atleta. Assim, **os atletas, ao terminarem uma prova, deverão estar atentos e informar-se sobre o horário de início da prova seguinte.**

Progressão das fasquias:

- 1,50; 1,55; 1,60; 1,65 ... subirá de 3 em 3 cm quando houver 3 atletas em prova;
- 1,80; 2,00; 2,10; 2,20; 2,30; 2,40; 2,50; até haver 3 atletas em prova. Depois subirá de 5 em 5 cm;
- Altura inicial 1,50, subindo sempre de 4 em 4cm.

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
Jun./Sen. Fem.	60 m.	5	0,84	13,00 m.	8,50 m.	13,00 m.
Jun. Masc.	60 m.	5	1,00	13,72 m.	9,14 m.	9,72 m.
Sen. Masc.	60 m.	5	1,06	13,72 m.	9,14 m.	9,72 m.

2ª Jornada - 1 fevereiro 2015

🕒	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
09h30	60m. bar.	Jun. Sen.	Fem.	Pentatlo - Séries
	Peso	Jun.	Masc.	6 Kg
	Tripla	Jun.	Fem.	Tábua a 7 e 9 metros
09h35	60 m. bar.	Jun.	Fem.	Eliminatórias
09h45	60 m. bar.	Sen.	Masc.	Heptatlo
09h50	60 m. bar.	Jun.	Masc.	Heptatlo
09h55	60 m. bar.	Jun.	Masc.	Eliminatórias
10h00	Altura	Jun. Sen.	Fem.	Pentatlo – a)
	Vara	Jun.	Masc.	b)
10h10	200 m.	Jun.	Fem.	Séries
10h35	200 m.	Jun.	Masc.	Séries
10h45	Comprimento	Jun.	Masc.	
10h50	Peso	Jun. Sen.	Fem.	Pentatlo – 4 kg
11h05	800 m.	Jun.	Fem.	Séries
	Altura	Jun.	Fem.	c)
11h20	Vara	Jun. Sen.	Masc.	Heptatlo d)
11h25	800 m.	Jun.	Masc.	Séries
11h45	3.000 m.	Jun.	Fem.	Séries
12h00	3.000 m.	Jun.	Masc.	Séries
	Comprimento	Jun. Sen.	Fem.	Pentatlo
12h15	60 m. bar.	Jun.	Masc.	Final
12h20	60 m. bar.	Jun.	Fem.	Final
12h25	4x200 m.	Jun.	Fem.	Séries
12h40	4x200 m.	Jun.	Masc.	Séries
12h55	1.000 m.	Jun. Sen.	Masc.	Heptatlo
13h00	800	Jun. Sen.	Fem.	Pentatlo

Progressão das fasquias:

- Altura inicial: 1,30, subindo sempre de 4 em 4 cm;
- 2,40; 2,60; 2,80; 3,00; 3,10...continua de 10 em 10 cm.; sobe de 5 em 5 cm quando houver 3 atletas em prova;
- Início – 1,30; 1,35; 1,40; ... sobe de 3 em 3 cm quando houver 3 atletas em prova;
- Altura inicial: 2,40m, subindo sempre de 10 em 10cm.

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

01. Torneio organizado pela ADAL, ADAC e AAS e destinado a atletas filiados nestas três Associações. Excepcionalmente, poderá a ADAL aceitar a inscrição de atletas extra. Os pedidos deverão ser enviados por email (assleiria@adal.pt) impreterivelmente até ao dia 28 de janeiro. No dia 29 de janeiro a ADAL informará por email da aceitação ou não das inscrições destes atletas extra competição.

02. Esta competição engloba também os Campeonatos Distritais de Júniores e Séniores de Provas Combinadas.

03. Os atletas do escalão Júnior que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas. 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, prova de marcha ou concurso. Os atletas que participem nas provas combinadas não poderão participar nas provas individuais e nas estafetas em qualquer uma das jornadas.

04. Cada atleta apenas poderá participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias.

05. Modo de apuramento para as finais:

Corridas de 60 metros – Nas eliminatórias os atletas serão seriados de acordo com os melhores tempos, apurando para a final os 8 melhores de cada Associação e realizando-se, deste modo, uma final por Associação.

Corridas de 60 metros barreiras – Apurar-se-ão para a final os 8 melhores tempos das eliminatórias.

Concursos de salto em comprimento, triplo salto e lançamento do peso – os 8 melhores, devendo cada uma das 3 Associações Distritais de Atletismo estar representada, no mínimo, por 3 atletas.

06. Haverá medalhas para os 1º; 2º e 3º classificados e Troféus para as equipas vencedoras em masculinos e femininos, de cada uma das Associações. Pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados de cada prova. Nestes Campeonatos, a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 3 atletas pontuados ou 5 atletas a participar. Em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 3 (três) atletas por clube, sendo os outros, para efeitos de pontuação, considerados como atletas individuais. Nas provas combinadas as pontuações dos atletas para a classificação coletiva serão duplicadas.

07. Os atletas deverão confirmar a sua inscrição no secretariado, até 30 minutos antes da sua prova;

08. Casos omissos serão resolvidos com base no Regulamento Geral de Competições.

Diretora da Prova: Diana Morgado

A ADAL/ADAC/AAS