

					
Leiria, 6-Jan-16	COMUNICADO OFICIAL			Época: 2015-16	

**CAMPEONATO DISTRITAL de JUNIORES e ABSOLUTOS e  
CAMPEONATO DISTRITAL de JUNIORES e ABSOLUTOS de  
PROVAS COMBINADAS  
LEIRIA, COIMBRA, SANTARÉM, ÉVORA e CASTELO BRANCO**

**EXPOCENTRO - pista coberta**

**1ª Jornada - 16 Janeiro 2016**

⌚	Prova	Escalão	Género	Observações
14h00	60 m. bar.	Jun./Sen.	Fem.	Pentatlo - Séries
14h15	60 m.	Jun./Sen.	Masc.	Heptatlo - Séries
14h20	Altura	Jun./Sen.	Fem.	Pentatlo (a)
14h35	Comprimento	Jun./Sen.	Masc.	Heptatlo
	Comprimento	Sen.	Masc.	
15h00	60 m.	Jun.	Fem.	Eliminatórias
	Peso	Jun./Sen.	Fem.	4 Kg
	Vara	Jun./Sen.	Masc.	b)
15h15	Altura	Jun./Sen.	Fem.	c)
15h20	60 m.	Sen.	Fem.	Eliminatórias
15h40	60 m.	Jun.	Masc.	Eliminatórias
16h00	60 m.	Sen.	Masc.	Eliminatórias
16h20	1.500 m.	Jun./Sen.	Fem.	Séries
	Peso	Jun./Sen.	Masc.	Heptatlo - 6/7,260 Kg
	Peso	Jun./Sen.	Fem.	Pentatlo - 4 Kg
16h35	Comprimento	Jun.	Masc.	
	1.500 m.	Jun./Sen.	Masc.	Séries
16h55	60 m.	Jun.	Fem.	Final
17h00	60 m.	Sen.	Fem.	Final
17h10	60 m.	Jun.	Masc.	Final
	Peso	Jun./Sen.	Masc.	6 Kg / 7,260 Kg
17h15	60 m.	Sen.	Masc.	Final
	Altura	Jun./Sen.	Masc.	Heptatlo (d)
17h25	400 m.	Jun.	Fem.	Séries
17h40	400 m.	Sen.	Fem.	Séries
17h55	400 m.	Jun.	Masc.	Séries
18h00	Comprimento	Jun./Sen.	Fem.	
	Comprimento	Jun./Sen.	Fem.	Pentatlo
18h10	400 m.	Sen.	Masc.	Séries
18h30	5.000m. Marcha	Jun./Sen.	Masc.	
18h55	3.000m. Marcha	Jun./Sen.	Fem.	
19h15	800 m.	Jun./Sen.	Fem.	Pentatlo
19h25	4x200m	Jun.	Fem.	Séries
19h40	4x200m	Jun.	Masc.	Séries

**Progressão das fasquias:**

- Altura inicial a combinar entre os atletas, subindo sempre de 3 em 3 cm;
- 2,40 (+20) ---> 3,40 (+10) ---> 3,80 (+5) --->;
- 1,30 (+5) ---> 1,55 (+3) --->;
- Altura inicial a combinar entre os atletas, subindo sempre de 3 em 3 cm;

## 2ª Jornada - 17 Janeiro 2016

⌚	Prova	Escalão	Género	Observações
09h15	60 m. bar.	Juniores	Masc.	Heptatlo
09h25	60 m. bar.	Seniores	Masc.	Heptatlo
09h30	Triplo	Jun./Sen.	Masc.	Tábua a 11 e 13 m
	Altura	Jun./Sen.	Masc.	(e)
09h35	Vara	Jun./Sen.	Fem.	(f)
	60 m. bar.	Sen.	Masc.	Eliminatórias
09h50	60 m. bar.	Jun.	Masc.	Eliminatórias
10h10	60 m. bar.	Jun.	Fem.	Eliminatórias
10h20	60 m. bar.	Sen.	Fem.	Eliminatórias
10h35	200 m.	Jun.	Fem.	Séries
10h55	200 m.	Sen.	Fem.	Séries
11h10	200 m.	Jun.	Masc.	Séries
11h15	Vara	Jun./Sen.	Masc.	Heptatlo (g)
11h30	200 m.	Sen.	Masc.	Séries
	Triplo	Jun./Sen.	Fem.	Tábua de 9 e 11 m
11h50	800 m.	Jun./Sen.	Fem.	Séries
12h05	800 m.	Jun./Sen.	Masc.	Séries
12h25	3.000 m.	Jun./Sen.	Fem.	Séries
12h40	3.000 m.	Jun./Sen.	Masc.	Séries
12h55	60 m. bar.	Sen.	Fem.	Final
13h00	60 m. bar.	Jun.	Fem.	Final
13h05	60 m. bar.	Sen.	Masc.	Final
13h10	60 m. bar.	Jun.	Masc.	Final
13h20	4x400 m.	Sen.	Fem.	Séries
13h30	4x400 m.	Sen.	Masc.	Séries
13h40	1.000 m.	Jun./Sen.	Masc.	Heptatlo

### Progressão das fasquias:

- e) 1,50 (+5) ---> 1,80 (+4) ---> 1,92 (+3) --->;
- f) 1,85 (+20) ---> 2,25 (+10) ---> 2,95 (+5) --->;
- g) Altura inicial a combinar entre os atletas, subindo sempre de 10 em 10 cm.

### REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

**01.** Torneio organizado pela ADAL, ADAC, AAS, AAE e AACB e destinado exclusivamente a atletas federados nestas Associações. Não serão aceites inscrições de atletas extra.

**02.** Os atletas do escalão de juvenis participarão apenas nas provas do escalão de juniores e ponturão coletivamente para esse escalão. Nas provas destinadas ao escalão de seniores poderão apenas participar os atletas desse escalão e do escalão de veteranos.

**03.** Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada escalão e Troféus para as equipas vencedoras em masculinos e femininos em cada escalão. Pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados de cada prova. Nas provas combinadas, as pontuações serão duplicadas. 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 efeito de pontuação, considerados como atletas individuais.

**04.** No campeonato distrital de juniores cada atleta apenas poderá participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias. No campeonato distrital de absolutos, cada atleta poderá participar nas provas que entender.

**05.** Os atletas deverão confirmar a sua inscrição nas respetivas provas junto ao Secretariado, até 30 minutos antes da sua prova. Nos concursos em que os atletas juniores e seniores participem em conjunto, passarão aos três saltos ou ensaios finais os oito melhores de cada escalão, independentemente da sua Associação.

**06.** Para as finais das provas de 60 metros e 60 metros barreiras, serão apurados os oito melhores tempos de cada escalão, independentemente da sua Associação.

**07.** Nas provas de 800m, 1500m e 3000m, caso haja necessidade de fazer mais do que uma série, os atletas juniores e seniores participarão em séries diferentes.

**08.** As inscrições deverão ser enviadas para a respetiva Associação Distrital, até ao dia 12 de janeiro.

**Director da Prova: 1 Director de cada uma das Associações**

**ADAL/ADAC/AAS/AACB /AAE**