

	ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes; Apartado 552, 2416- 904 Leiria Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972 E-mail: assleiria@adal.pt www.adal.pt	
Leiria, 21-Mai-15	COMUNICADO OFICIAL	Época: 2014-15

CAMPEONATOS DISTRITAIS DE JUNIORES DE SANTARÉM E LEIRIA

ESTÁDIO MUNICIPAL DE FÁTIMA

1ª JORNADA – 30 / 05 / 2015

🕒	PROVA	SEXO	OBSERV.
15H00	100 m. Altura Martelo Vara Comprimento	Masc. Fem. Fem. Masc. Masc.	Elim. a) 4 kg b)
15H25	100 m.	Fem.	Elim.
15H50	400 m. Dardo	Masc. Masc.	Séries 800 gr.
16H10	400 m. Comprimento Peso	Fem. Fem. Masc.	Séries 6 Kg
16H25	1.500 m.	Masc.	Séries
16H35	1.500 m.	Fem.	Séries
16H45	3.000 m Obst.	Fem.	
17H00	100 m. Disco	Masc. Fem.	Final 1 Kg
17H10	100 m.	Fem.	Final
17H20	5.000 m.	Masc.	
17H40	4 x 100 m.	Masc.	
17H55	4 x 100 m.	Fem.	
18H15	5.000Marcha 5.000Marcha	Fem. Masc.	Pista 1 Pista 5

- a)** Início do concurso: 1,30 metro, sobe de 5 em 5 cm.. Quando houver 3 atletas sobe de 3 em 3 cm.
- b)** Início do concurso: 2,00 metros, sobe de 20 em 20 cm., até 2,60, depois de 10 em 10 cm.

2ª JORNADA - 31 / 05 / 2015

🕒	PROVA	SEXO	OBSERV.
09H15	3.000m.Obst	Masc.	6 kg c) Tábuas a 7 e 9m 600 gr.
	Martelo	Masc.	
	Vara	Fem.	
	Triplo	Fem.	
	Dardo	Fem.	
09H30	3.000 m.	Masc.	
09H45	3.000 m.	Fem.	
10H00	400 m. bar.	Masc.	
10H15	400 m. bar.	Fem.	
10H35	200 m.	Masc.	
10H50	200 m.	Fem.	Séries Séries Séries Séries 4 Kg Tabuas a 11 e 13m 1,750 Kg d) 1,00 Elim. 0,84 Elim. Séries Séries 1,00 Final 0,84 Final Séries Séries
	Peso	Fem.	
	Triplo	Masc.	
	Disco	Masc.	
	Altura	Masc.	
11H10	110 m. bar.	Masc.	
11H15	100 m. bar.	Fem.	
11H25	800 m.	Masc.	
11H35	800 m.	Fem.	
11H50	110 m. bar.	Masc.	
12H10	100 m. bar.	Fem.	
12H25	4 x 400 m.	Masc.	
12H35	4 x 400 m.	Fem.	

c) Início do concurso a 1,80 metro, subindo de 10 em 10 cm..

d) Início do concurso a 1,45 metros, subindo de 5 em e cm., até haver 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

01. Podem participar todos os atletas Masc./Fem. dos escalões Juvenis e Juniores filiados na ADAL na presente época.
02. 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.**
03. Os Juvenis que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 300m, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra prova de corrida, prova de marcha ou concurso nessa jornada. Estes atletas poderão participar em todas as provas com excepção dos 3.000 m. Obstáculos, 5.000 m..
04. Os atletas Juniores 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.
05. Nas provas de velocidade haverá final para a AAS e para a ADAL nos concursos passarão á final os 6 melhores classificados de cada Associação.
06. Haverá classificação Individual e coletiva contando para esta pontuação os oito primeiros em cada prova. 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. Haverá prémios para os 3 primeiros classificados de cada prova e troféu para a primeira equipa.

ADAL