

# 4<sup>o</sup> MEETING JOVEMACV

**& CAMPEONATO DISTRITAL DE 5.000 E 10.000m**

Estádio Municipal de Pombal

25 Abril de 2015

Horário	Prova	Escalão	Género	Observações
15:00	Salto c/ Vara	INI/JUV	F	a)
	Comprimento	BENJ A	M	Caixa A c)
	Comprimento c/ Vara*	BENJ B	F	Caixa B d)
	Dardo	INF/INI	F	d)
	Altura	INF	M	e)
	110mB	JUV	M	Series
15:10	100mB	JUV	F	Series
15:20	80m	INI	M	Series
15:30	80m	INI	F	Series
15:40	60m	INF	M	Series
15:50	60m	INF	F	Series
16:00	60m	BENJ B	M	Series
16:10	60m	BENJ B	F	Series
16:20	60m	BENJ A	M	Series g)
16:30	60m	BENJ A	F	Series g)
16:40	Salto c/ Vara	INI/JUV	M	b)
	Comprimento	BENJ A	F	Caixa A c)
	Comprimento c/ Vara*	BENJ B	M	Caixa B d)
	Dardo	INF/INI	M	d)
	Altura	INF	F	f)
	600m	BENJ A/B	M	Series
16:50	600m	BENJ A/B	F	Series
17:00	300m	JUV/JUN/SEN	M	Series/EXTRA
17:10	300m	JUV/JUN/SEN	F	Series/EXTRA
17:20	5.000m	SEN	F	
17:50	10.000m	SEN	M	

- a) Fasquias: 2,00 (10+);  
 b) Fasquias: 2,40 (20+) / 3,00 (10+);  
 c) Cada atleta tem direito a 3 Saltos. Não haverá tábua de chamada, mas sim uma zona de chamada sendo a medição do salto efetuada do local onde o atleta fizer a chamada;  
 d) Cada atleta tem direito a 3 ensaios. Os atletas com as 8 melhores marcas têm direito a mais 3 ensaios.  
 e) Fasquias: 1.10 (+5), quando estiverem 3 só 3 atletas em prova (+3);  
 f) Fasquias: 1.00 (+5), quando estiverem 3 só 3 atletas em prova (+3);  
 g) Partida de Pé para o escalão de Benjamins A;

ORGANIZAÇÃO:

APOIOS:



## Regulamento Geral

1. Este meeting é organizado pelo Atlético Clube de Vermoil, com o apoio da Associação Distrital de Atletismo de Leiria e do Município de Pombal e destinado a atletas masculinos e femininos dos escalões de Benjamins A, Benjamins B, Infantis, Iniciados e Juvenis devidamente filiados em qualquer Associação do País, Escolas ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo.
2. Os atletas deverão fazer a confirmação das respetivas provas no secretariado, devendo apresentar-se na câmara de chamada nas corridas 20 minutos e nos concursos cerca de 45min antes do horário previsto.
3. Cada atleta só pode participar nas provas do seu escalão, num máximo de duas provas do programa.
4. Serão elaboradas classificações individuais e coletiva geral, sendo vencedora a equipa que no conjunto das provas do programa (Masculinos e Femininos) obtiver o maior número de pontos de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8-7-6-5-4-3-2-1, sendo que pontuam os atletas classificados nos 8 primeiros lugares. Para a classificação coletiva só contam os 2 melhores classificados por clube em cada prova, sendo que os restantes são considerando individuais não “roubando” pontos para a classificação. Os desempates serão feitos a favor dos Clubes que tenham mais primeiros lugares.
5. **Prémios:** Medalhas aos três primeiros classificados em cada prova, Taças às três primeiras equipas da classificação geral.
6. Todas as provas seguirão o regulamento geral de competições. Os casos omissos serão resolvidos com base neste regulamento.
7. **Todos os atletas deverão fazer a sua inscrição até ao dia 23/03/2015, através do Telf. 244827580; Fax. 244812972; Mail: [assleiria@adal.pt](mailto:assleiria@adal.pt). Para os clubes da ADAL será facultado ficheiro em excel que será enviado oportunamente.**

## Regulamento da Prova de salto em comprimento com vara

1. A prova de salto em comprimento com vara tem como objetivo promover o salto com vara, adaptado aos escalões de benjamins.
2. O salto é efetuado com uma vara para a caixa de areia.
3. A corrida de balanço é efetuada com a vara, suportada pelas duas mãos.
4. Na corrida de balanço a ponta da vara pode ir de “arrasto” em contacto com o solo ou no ar, sendo que a ponta da vara tem de se encontrar sempre à frente do atleta.
5. A vara terá de ser “encaixada” na areia, numa zona delimitada com uma linha colocada a 1m do início da caixa de areia, caso contrário o salto será considerado nulo.
6. A corrida de balanço não pode exceder os 10 mts, será colocada uma linha a 10mts da caixa de areia para marcar o limite máximo do início da corrida. Esta linha não pode ser pisada ou transposta.
7. A queda na areia terá de ser finalizada com a vara na mão (sem largar a vara) e a vara não poderá tocar a areia para além da linha referida no ponto anterior, caso contrário o salto será considerado nulo.
8. A vara é removida por um membro da organização e posteriormente o atleta terá que sair da caixa de areia na direção oposta á corrida de balanço, caso contrário o salto será considerado nulo.
9. O salto será medido desde o início da caixa de areia até a marca mais próxima deixada na areia pelo atleta.
10. Cada atleta terá 3 tentativas e os atletas com as 8 melhor marcas terão mais 3.
11. A organização disponibilizará as varas.
12. A organização terá técnicos especializados que indicaram quais as varas indicadas a usar por cada atleta.
13. Por questões de segurança, os técnicos da organização é que definem a que altura os atletas podem pegar na vara.
14. Os técnicos estarão disponíveis antes e durante a competição para esclarecer qualquer dúvida e dar apoio técnico aos atletas, treinadores e juizes.

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:

