



Campeonato Distrital Sub 16

Data: 15/16-07-2023

Local: ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA

Programa-Horário

15-07-2023

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalaão	Género	Observações
15:00	14:15	14:25	Martelo 3/4Kg	Sub 14 Sub 16	Fem / Masc	CNL
15:00	14:15	14:25	Comprimento	Sub 14 Sub 16	Masc	Tábua a 2 m.
15:00	14:40	14:50	80 m.	Sub 14 Sub 16	Fem	Eliminatórias
15:30	14.15	14:25	Vara	Sub 14 Sub 16	Fem / Masc	*.*
15:30	15:10	15:20	80 m.	Sub 14 Sub 16	Masc	Eliminatórias
16:00	17.40	17:50	250B (076)	Sub 16	Fem	Séries
16:15	15:55	16:05	250B (076)	Sub 16	Masc	Séries
16:30	16.10	16:20	80 m.	Sub 14 Sub 16	Fem	Final
16:30	15:45	15:55	Disco 0.750/1 Kg	Sub 14 Sub 16	Fem / Masc	CNL
16:30	15:45	15:55	Quádruplo	Sub 16	Fem	*.*
16:40	16:20	16:30	80 m.	Sub 14 Sub 16	Masc	Final
16:50	16:35	16:45	1.500 m.	Sub 16	Fem	Séries
17:05	16:50	17:00	1.500m.	Sénior	Fem	Extra - Séries
17:20	17:05	17:15	1.500 m.	Sub 16	Masc	Séries
17:35	17:20	17:30	1.500 m.	Sénior	Masc	Extra - Séries
17:50	17:30	17:40	4x80 m.	Sub 14 Sub 16	Fem	Séries
18:05	17:45	17:55	4x80 m.	Sub 14 Sub 16	Masc	Séries
18:20	18:05	18:15	4.000 m. Marcha	Sub 16	Masc	Séries
18:20	18:05	18:15	4.000 m. Marcha	Sub 16	Fem	Séries

. Progressão da fasquia do:

Salto em Altura Fem. - 1,05 (+7) ---> 1,26 (+6) ---> 1,32 (+5) ---> 1,42 (+4)--->

Salto em Altura Masc. - 1,15 (+7) ---> 1,29 (+6) ---> 1,41 (+5) ---> 1,56 (+4)--->

Salto com Vara Fem. - 1,70 (+10) ---> 2,40 (+5) --->

Salto com Vara Masc. - 1,70 (+10) ---> 2,50 (+5) --->

Quádruplo salto

Masc. - Tabua – 11/13 metros / corrida de balanço - 25 m

Fem - Tabua - 9 metros / corrida de balanço - 25 m

A sucessão será em hop – step – hop - jump: E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

16-07-2023

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:30	09:15	09:25	1.500 m. obst (076)	Sub 16	Fem	Séries
09:30	08:45	08:55	Quádruplo	Sub 16	Masc	*.*
09:30	08:45	08:55	Dardo 500/ 600 g	Sub 14 Sub 16	Fem/Masc	CNL
09:30	08:45	08:55	Altura	Sub 14 Sub 16	Fem	*.*
09:45	09:30	09:40	1.500 m. obst (076)	Sub 16	Masc	Séries
10:00	09:40	09:50	80B (076)	Sub 14 Sub 16	Fem	Eliminatórias
10:15	09:55	10:05	100B (084)	Sub 14 Sub 16	Masc	Eliminatórias
10:30	10:10	10:20	100B (084)	Sénior	Fem	Extra - séries
10:45	10:25	10:35	110B (106)	Sénior	Masc	Extra - séries
11:00	10:40	10:50	250 m.	Sub 16	Fem	Séries
11:00	10:15	10:25	Peso 3/4 Kg	Sub 14 Sub 16	Fem/Masc	CNL
11:00	10:15	10:25	Comprimento	Sub 14 Sub 16	Fem	Tábua a 2 m.
11:00	10:15	10:25	Altura	Sub 14 Sub 16	Masc	*.*
11:15	10:55	11:05	250 m.	Sub 16	Masc	Séries
11:30	11:10	11:20	200 m.	Sénior	Fem	Extra - séries
11:45	11:25	11:35	200 m.	Sénior	Masc	Extra - séries
12:00	11:40	11:50	80B (076)	Sub 14 Sub 16	Fem	Final
12:10	11:50	12:00	100B (084)	Sub 14 Sub 16	Masc	Final
12:20	12:05	12:15	800 m.	Sub 14 Sub 16	Fem	Séries
12:35	12:20	12:30	800 m.	Sub 14 Sub 16	Masc	Séries
12:50	12:30	12:40	4x250 metros mista	Sub 14 Sub 16	2 Masc+2 Fem	Séries

Regulamento

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 14 e Sub 16 filiados na ADAL.
2. Os atletas do escalão de Sub 14, poderão participar em todas as provas exceto, 250 metros, 250 metros barreiras, 1.500 metros, 1.500 metros obstáculos, 4.000 metros marcha e quádruplo salto.
3. Os atletas Sub 14 poderão participar em duas provas por jornada no máximo quatro competição, desde que uma delas seja a estafeta. No caso de o atleta querer participar em mais do que uma prova, as mesmas terão de ser de áreas diferentes (*..*) (exemplo: salto em altura, lançamento do dardo e 800 metros).

..

Corridas	Resistência
	Velocidade e Barreiras
	Resistência
	Estafetas
Saltos	
Lançamentos	

Um atletismo de todos para todos



4. Os atletas Sub 14 que participem na distância de 800 metros não podem participar em mais nenhuma corrida que se dispute posteriormente nessa jornada com exceção da estafeta de 4x 80 metros, podendo participar nas que se disputem antes, desde que sejam de distância inferior.
5. Os atletas Sub 16 só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de quatro quando o programa da competição se distribuir por dois dias, desde que uma delas seja a estafeta 4x80m.
6. Os atletas que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250m, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, com exceção da estafeta de 4x80 metros, podendo participar noutras que se realizem antes.
7. Quando o atleta estiver a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se ausente para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.
8. Quando o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
9. Haverá prémios para o 1º, 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
10. A classificação coletiva obedecerá aos seguintes critérios:
 - a) pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados de cada prova;
 - b) em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 1 (um) atleta por clube, sendo que os restantes não retirarão pontos às outras equipas;
 - c) a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 3 atletas a participar em provas individuais (não inclui as estafetas);
 - d) os desempates em termos coletivos serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos classificados e assim sucessivamente. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na [plataforma https://fpacompeticoes.pt/](https://fpacompeticoes.pt/) até ao dia 12 de julho de 2023.
11. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 20:00 horas do dia 14 de julho e 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/>.
12. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
13. A organização entregará os “dorsais” a partir das 14h00 e 08h30 no secretariado a funcionar no Estádio Municipal de Leiria.
14. O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, com base no regulamento internacional da World Athletics.
15. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
16. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
17. No dia 14 de julho a organização divulgará a lista, bem como a versão final do horário, caso o mesmo venha a sofrer alterações.

Diretor de competição: António Reis