



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

TORNEIO ALZIRA MONTEIRO

Data: 09-12-2023

Local: EXPOCENTRO - POMBAL

Programa-Horário

09-12-2023

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
15:00	14:40	14:50	60m Barr	Sub 14	Masc	0,76
15:00	14:15	14:25	Peso	Sub 16/Sub 18	Masc	4/5 Kg
15:20	15:00	15:10	60m Barr	Sub 14	Fem	0,76
15:30	14:15	14:25	Vara	Sub 18 a Master	Masc	
15:40	15:20	15:30	60m Barr	Sub 16/18	Fem	0,76
16:00	15:40	15:50	60m Barr	Sub 16/18	Masc	0,91
16:20	16:05	16:15	1.500 m	Absolutos	Masc	
16:30	15:45	15:55	Peso	Sub 16/Sub 18	Fem	3 Kg
16:40	16:25	16:35	1.500 m	Absolutos	Fem	

*. *Progressão da fasquia do Salto com Vara:

Masc - 2,00 (+20) ----> 2,60 (+15) ----> 2,90 (+10 até 2 atletas em prova) ----> +5

Regulamento

1. O Torneio Alzira Monteiro é uma organização da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, com a colaboração da Câmara Municipal de Pombal, sendo uma das maneiras de homenagear a fundadora da ADAL.
2. Esta competição realiza-se no dia 09 de dezembro de 2023, sábado, a partir das 15h00 horas, na Expocentro, destinando-se a atletas federados dos escalões jovens de Sub 14 a Master, femininos e masculinos.
3. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 06 de dezembro de 2023.
4. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 08 de dezembro e 90 minutos antes do início da primeira prova <https://fpacompeticoes.pt/>.
5. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
6. A organização entregará os "dorsais" a partir das 14h00 no secretariado a funcionar no Expocentro de Pombal.
7. 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.
8. No lançamento do peso, caso haja mais de 15 atletas a competir, cada atleta realizará apenas três ensaios.
9. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados nos escalões de Sub 14 e Sub 16.
10. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Associação Distrital de Atletismo de Leiria.



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

11. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
12. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
13. No dia 08 de dezembro a organização divulgará a start list final, bem como a versão final do horário, caso o mesmo venha a sofrer alterações.

Diretor de competição: Fernando Alves