



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

TORNEIO ALZIRA MONTEIRO

Data: 07-12-2024

Local: ESTÁDIO MUNICIPAL DE POMBAL

Programa-Horário

07-12-2024

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
15:00	14:40	14:50	60m Barr	*Sub 12/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 12/Sub 14	Fem	0,76
15:30	14:15	14:25	Altura	Sub 16/Sub 18	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	250m	Sub 16	Masc	
16:30	15:45	15:55	Peso	Sub 16/Sub 18	Fem	3 Kg
16:40	16:25	16:35	250m	Sub 16	Fem	
17:00	16:40	16:50	4x150 metros mista	*Sub 12/Sub 14	M/F/M/F	Séries

*Sub 12 do segundo ano

. Progressão da fasquia do:

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

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 07 de dezembro de 2024, sábado, a partir das 15h00 horas, no Estádio Municipal de Pombal, destinando-se a atletas federados dos escalões jovens de **Sub 12 do segundo ano** a Sub 18, femininos e masculinos.
3. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 04 de dezembro de 2024.
4. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 06 de dezembro e 90 minutos antes do início de cada prova em <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 Estádio Municipal 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.



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

9. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados.
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.
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 06 de dezembro a organização divulgará uma versão final do horário, caso o mesmo venha a sofrer alterações.

Diretor de competição: Fernando Alves