

	<p align="center">ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes Apartado 552 - 2416- 904 LEIRIA Telef. 244 827 580 e Fax 244 812 972 E-mail: assleiria@adal.pt www.adal.pt</p>	 Câmara Municipal de Leiria www.cm-leiria.pt
LEIRIA, 3-Jul-14	COMUNICADO OFICIAL	Época 2013-14

CAMPEONATOS DISTRITAIS ABSOLUTOS DE LEIRIA

Estádio Municipal de Leiria

1ª Jornada – 19 Julho 2014

🕒	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h30	Martelo	Seniores	Fem.	4kg CN Lançam.
	Peso	Seniores	Masc.	7,26kg CN Lanç.
	Vara	Seniores	Masc.	a)
	Comprimento	Seniores	Masc.	Tábua a 3m.
	400m.	Seniores	Masc.	Séries
15h35	400m.	Seniores	Fem.	Séries
15h40	100m.	Seniores	Masc.	Eliminatórias
15h45	100m.	Seniores	Fem.	Eliminatórias
15h50	60m.	Benj.	Masc.	Séries-Pr. Extra
16h00	60m.	Benj.	Fem.	Séries-Pr. Extra
16h10	60m.	Inf.	Masc.	Séries-Pr. Extra
16h20	60m.	Inf.	Fem.	Séries-Pr. Extra
16h30	80m.	Inic.	Masc.	Séries-Pr. Extra
16h40	80m.	Inic.	Fem.	Séries-Pr. Extra
	Comprimento	Seniores	Fem.	Tábua a 3m.
	Altura	Seniores	Fem.	b)
	Disco	Seniores	Fem.	1kg CN Lançam.
16h50	1.500m.	Seniores	Masc.	Séries
17h00	1.500m.	Seniores	Fem.	Séries
	Dardo	Seniores	Masc.	800gr.
17h10	3.000m. Obst.	Seniores	Fem.	
17h20	100m.	Seniores	Masc.	Final
	Comprimento	Benj.	Masc.	3 saltos Pr Extra
17h25	100m.	Seniores	Fem.	Final
17h30	5.000m.	Seniores	Masc.	
17h50	4x60m.	Benj.	Masc.	Prova Extra
18h00	4x60m.	Benj.	Fem.	Prova Extra
18h10	4x60m.	Inf.	Masc.	Prova Extra
18h20	4x60m.	Inf.	Fem.	Prova Extra
	Comprimento	Benj.	Fem.	3 saltos Pr. Extra
18h30	4x80m.	Inic.	Masc.	Prova Extra
18h40	4x80m.	Inic.	Fem.	Prova Extra
18h50	4x100m.	Seniores	Masc.	
18h55	4x100m.	Seniores	Fem.	
19h00	10.000m Marcha	Seniores	Fem.	Prova Extra Pista 1
	10.000m Marcha	Seniores	Masc.	Prova Extra Pista 4

- a) Início do concurso a 2,20 subindo de 10 em 10 cm., até haver 3 atletas em prova. Depois subirá de 5 em 5 cm.
b) Início do concurso a 1,30 subindo de 5 em 5 cm., até haver 3 atletas em prova. Depois subirá de 3 em 3 cm.

Os lançamentos do peso, martelo e disco realizam-se no Centro Nacional de Lançamentos em ambas jornadas

2ª JORNADA – 20 Julho 2014

🕒	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
09h00	Martelo	Seniores	Masc.	7,26k CN Lanç.
	Peso	Seniores	Fem.	4kg CN Lançam.
	3.000m. Obst.	Seniores	Masc.	
	Triplo	Seniores	Fem.	Tábua a 9m.
	Altura	Inf.	Masc.	c) Prova Extra
	Vara	Seniores	Fem.	d)
09h20	110 m. bar.	Seniores	Masc.	1,06 - Final
09h30	100 m. bar.	Seniores	Fem.	0,84 - Final
09h40	200m.	Seniores	Masc.	Séries
09h50	200m.	Seniores	Fem.	Séries
10h00	Triplo	Seniores	Masc.	Tábuas 11m.
	400m. bar.	Seniores	Masc.	0,91m. – Séries
10h10	400m. bar.	Seniores	Fem.	0,76m. - Séries
	Dardo	Seniores	Fem.	600 gr.
	Disco	Seniores	Masc.	2kg CN Lançam.
	Altura	Seniores	Masc.	e)
10h20	250m. bar.	Inf.	Masc.	0,76m.-Pr. Extra
10h30	250m. bar.	Inf.	Fem.	0,76m.-Pr. Extra
10h40	800m.	Seniores	Masc.	Séries
	Comprimento	Inf.	Fem.	3 saltos Pr. Extra
10h50	800m.	Seniores	Fem.	Séries
11h00	4x400m.	Seniores	Masc.	
11h10	4x400m.	Seniores	Fem.	

- c) Início do concurso a 1,05 subindo de 5 em 5 cm., até haver 3 atletas em prova. Depois subirá de 3 em 3 cm.
d) Início do concurso a 2,00 subindo de 10 em 10 cm., até haver 3 atletas em prova. Depois subirá de 5 em 5 cm.
e) Início do concurso a 1,40 subindo de 5 em 5 cm., até haver 3 atletas em prova. Depois subirá de 3 em 3 cm.

Regulamento do Campeonato Distrital de Absolutos:

- Podem participar todos os atletas (masculinos e femininos) dos escalões Juvenis, Juniores e Seniores devidamente filiados na ADAL na presente época;
- Cada atleta só poderá participar em duas provas por dia, num máximo de quatro nas duas jornadas, desde que uma delas seja a estafeta 4x100 metros;
- Os atletas do escalão Juvenil que participarem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação dessas provas. Estes atletas poderão participar em todas as provas com excepção dos 3.000 m. obstáculos, 5.000 m., peso (7,260 Kg) e martelo (7.260 Kg);
- 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 dessas provas;
- Para a classificação Colectiva atribuem-se pontos aos oito primeiros classificados em cada prova. A pontuação será de 8-7-6-5-4-3-2-1, respectivamente do 1º ao 8 classificado;
- 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;
- Os casos de empate serão decididos 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 lugares, e assim sucessivamente.
- Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros de cada prova e Taças às três primeiras Equipas masculinas e femininas.

Director da Competição: António Reis

A ADAL