

				
Leiria, 31-Dez-13	COMUNICADO OFICIAL		Época: 2013-14	

**CAMPEONATO DISTRITAL ABSOLUTO de  
LEIRIA, COIMBRA, SANTARÉM e CASTELO BRANCO**

**EXPOCENTRO - pista coberta**

**1ª Jornada - 11 Janeiro 2014**

⌚	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15H00	60 m. Vara Altura Comprimento	Juv./Jun./Sen. Juv./Jun./Sen. Juv./Jun./Sen. Juv./Jun./Sen.	Fem. Masc. Fem. Fem.	Eliminatórias a) b)
15H35	60 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Eliminatórias
16H15	1.500 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
16H30	1.500 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
16H50	60 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Final A conjunta
16H55	60 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Final B conjunta
17H00	60 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Final A conjunta
17H05	60 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Final B conjunta
17H15	400 m. Tripo Peso	Juv./Jun./Sen. Juv./Jun./Sen. Juv./Jun./Sen.	Fem. Masc. Fem.	Séries Séries
17H35	400 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	4 Kg Séries
18H00	5.000m. Marcha	Juv./Jun./Sen.	Masc.	
18H30	3.000m. Marcha	Juv./Jun./Sen.	Fem.	

**2ª Jornada - 12 Janeiro 2014**

⌚	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
09H45	60 m. bar. Tripo Altura	Juv./Jun./Sen. Juv./Jun./Sen. Juv./Jun./Sen.	Fem. Fem. Masc.	Eliminatórias c)
10H05	60 m. bar.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Eliminatórias
10H15	Vara	Juv./Jun./Sen.	Fem.	d)
10H25	200 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
10H50	200 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
11H15	800 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
11H30	800 m. Comprimento Peso	Juv./Jun./Sen. Juv./Jun./Sen. Jun./Sen.	Masc. Masc. Masc.	Séries Séries 7,260 Kg
11H50	3.000 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
12H10	3.000 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
12H30	60 m. bar.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Final conjunta
12H40	60 m. bar.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Final conjunta
12H50	4x400 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
13H05	4x400 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries

**Progressão das fasquias:**

- Início - 2,40; 2,60; 2,80; 3,00; ...continuando de 10 em 10 cm.;
- Início - 1,25; 1,30; 1,35; 1,40 ... subirá de 3 em 3 cm quando houver 3 atletas em prova
- Início - 1,50; 1,55; 1,60; 1,65; ... subirá de 3 em 3 cm quando houver 3 atletas em prova.
- Início - 1,80; 2,00; 2,20; 2,30; 2,40; ...subirá de 5 em 5 cm quando houver 3 atletas em prova.;

## **REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:**

**01.** Torneio organizado pela ADAL, ADAC, AAS e AACB e destinado a atletas federados nestas Associações;

**02.** Os atletas do escalão Júnior que participem em corridas de distância igual ou superior a 1.500m ou na prova de marcha e os atletas do escalão Juvenil que participem em corridas de distância igual ou superior a 800m ou na prova de marcha não poderão participar na prova de marcha ou noutra corrida nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas.

**03.** Haverá medalhas para os 1º, 2º e 3º classificados e Troféus para as equipas vencedoras em masculinos e femininos, de cada uma das Associações. Pontuarão para a classificação colectiva os 8 primeiros classificados de cada prova. Nestes Campeonatos, a classificação colectiva só considerará os clubes que tenham apresentado 3 atletas pontuados ou 5 atletas a participar. 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.

**04.** Cada atleta apenas poderá participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias.

**05.** Os atletas deverão confirmar a sua inscrição nas respectivas provas na Câmara de Chamada, até 30 minutos antes da sua prova;

### **06. Modo de apuramento para as finais:**

**Corridas de 60 metros** – Finais A e B conjuntas, participando na final A os 8 melhores tempos das eliminatórias e na B do 9º ao 16º melhor;

**Concursos de salto em comprimento, triplo salto e lançamento do peso** – os 8 melhores, mais os 3 melhores de cada Associação Distrital;

**07.** Casos omissos serão resolvidos com base no Regulamento Geral de Competições;

**Director da Prova: 1 Director de cada uma das Associações**

**ADAL/ADAC/AAS/AACB**