

	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	
LEIRIA, 23-Jun-15	COMUNICADO OFICIAL	Época 2014-15

CAMPEONATO DISTRITAL de INICIADOS

ESTÁDIO MUNICIPAL de POMBAL

1ª Jornada – 4 julho 2015

⌚	PROVA	ESCALÃO	SEXO	Observações
16h00	80m.	Iniciados	Fem.	Eliminatórias
	Martelo	Iniciados	M/F	4 kg / 3kg
	Vara	Iniciados	M/F	a)
16h20	80m.	Iniciados	Masc.	Eliminatórias
16h45	250m. barreiras	Iniciados	Fem.	Séries
16h50	Dardo	Iniciados	Masc.	600g
16h55	250m. barreiras	Iniciados	Masc.	Séries
17h05	1.500m.	Iniciados	Fem.	Séries
17h15	1.500m.	Iniciados	Masc.	Séries
17h30	80m.	Iniciados	Fem.	Final
17h35	80 m.	Iniciados	Masc.	Final
	Triplo	Iniciados	M/F	Tábua 7 e 9 metros
17h45	4.000m. marcha	Iniciados	M/F	Pista 1 a 3 / 4 a 6
	Dardo	Iniciados	Fem.	500gr.
18h25	4x80m.	Iniciados	Fem.	Séries
18h35	4x80m.	Iniciados	Masc.	Séries

a) Altura inicial da fasquia – 1,80 metro, subindo de 10 em 10 cm.

2ª Jornada – 5 julho 2015

⌚	PROVA	ESCALÃO	SEXO	Observações
09h30	Disco	Iniciados	M/F	1 kg / 750gr
	Comprimento	Iniciados	Masc.	Tábua a 3 m.
	1.500 m. obst.	Iniciados	Fem.	0,76 s/ vala
	Altura	Iniciados	Fem.	b)
09h45	1.500 m. obst.	Iniciados	Masc.	0,76 s/ vala
10h00	100 m. barreiras	Iniciados	Masc.	Eliminatórias
10h20	80 metros barreiras	Iniciados	Fem.	Eliminatórias
	Peso	Iniciados	Masc.	4kg
10h45	Comprimento	Iniciados	Fem.	Tábua a 2 m.
	Altura	Iniciados	Masc.	c)
	250 m.	Iniciados	Fem.	Séries
11h00	250 m.	Iniciados	Masc.	Séries
11h10	Peso	Iniciados	Fem.	3kg
11h20	100 m. barreiras	Iniciados	Masc.	Final
11h30	80 metros barreiras	Iniciados	Fem.	Final
11h40	800 m.	Iniciados	Fem.	Séries
11h50	800 m.	Iniciados	Masc.	Séries

b) Início do concurso a 1,10; 1,15; 1,20; 1,24; 1,28; 1,32. Quando houver 3 atletas sobe de 3 em 3 cm.

c) Altura inicial da fasquia – 1,35; subindo de 5 em 5cm. Quando houver 3 atletas sobe de 3 em 3 cm.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS DE BARREIRAS

Escalão	Distância Total	Número de Barreiras	Altura das Barreiras	Distância da partida à 1ª barreira	Distância entre barreiras	Distância da última barreira à meta
Inic. Fem.	80m.	8	0.76m.	12.00m.	8,00m.	12.00m.
Inic. Masc.	100m.	10	0.84m.	13.00m.	8,50m.	10.50m.
Inic. Masc.	250m.	6	0,76m.	35m.	35m.	40m.
Inic. Fem.	250m.	6	0,76m.	35m.	35m.	40m.

Regulamento do Campeonato Distrital de Iniciados:

01. Poderão participar atletas federados, Escolas ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo.
02. Os atletas Infantis poderão participar em todas as provas do programa de Iniciados com excepção das seguintes: 250m, 250m barreiras, 800m, 1.500m, 1.500m obstáculos, triplo salto e 4.000m. marcha.
03. Cada atleta poderá participar em 4 (quatro) provas, no conjunto dos dois dias, desde que uma delas seja a estafeta, sendo no máximo 2 (duas) provas por dia.
04. 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.
05. 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.
06. 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.
07. Haverá medalhas para os 1º; 2º e 3º classificados. Na classificação coletiva haverá troféu para a primeira equipa (masculina e feminina). Para elaborar a classificação coletiva serão atribuídos pontos aos oito primeiros classificados em cada prova. A pontuação será de 8-7-6-5-4-3-2-1, respectivamente do 1º ao 8º classificado.
08. Os casos omissos serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições.
09. A participação de atletas extras fica sujeita a confirmação por parte da direcção da ADAL, devendo ser solicitadas até ao dia 1 de julho. Telf.: 244 827 580, Fax: 244 812 972 ou e-mail: assleiria@adal.pt

Diretor da Competição: António Reis

A ADAL