

			
Leiria, 26-dez-16	COMUNICADO OFICIAL		Época: 2016-17

**CAMPEONATO DISTRITAL de JUNIORES
LEIRIA, COIMBRA, SANTARÉM + TRIATLO TÉCNICO (INFANTIS)**

EXPOCENTRO - pista coberta

1ª Jornada - 7 janeiro 2017

⌚	Prova	Escalão	Género	Observações
15h00	60 m. bar.	Inf.	Masc.	Triatlo
	Peso	Jun.	Fem.	4 Kg
	Vara	Jun.	Masc.	a)
	Altura	Jun.	Masc.	b)
	Triplo	Jun.	Fem.	Tábua de 9
15h20	60 m.	Jun.	Fem.	Eliminatórias
15h45	60 m.	Jun.	Masc.	Eliminatórias
16h10	Comprimento	Inf.	Masc.	Triatlo - Tábua 2m
	1.500 m.	Jun.	Fem.	Séries
16h25	1.500 m.	Jun.	Masc.	Séries
16h40	60 m.	Jun.	Fem.	Final B
16h45	60 m.	Jun.	Fem.	Final A
16h50	60 m.	Jun.	Masc.	Final B
16h55	60 m.	Jun.	Masc.	Final A
17h05	Peso	Inf.	Masc.	Triatlo - 3 kg
	400 m.	Jun.	Fem.	Séries
17h15	Comprimento	Jun.	Masc.	Tábua - 3 metros
17h25	400 m.	Jun.	Masc.	Séries
17h45	4x200m	Jun.	Fem.	Séries
18h00	4x200m	Jun.	Masc.	Séries
18h15	3.000m. Marcha	Jun.	Fem.	
18h35	5.000m. Marcha	Jun.	Masc.	

Progressão das fasquias:

- a) 2,40 (+20) ----> 3,40 (+10) ----> 3,80 (+5) ---->;
b) 1,50 (+5) ----> 1,80 (+4) ----> 1,92 (+3) ---->;

2ª Jornada - 8 janeiro 2017

⌚	Prova	Escalão	Género	Observações
09h15	Peso	Inf.	Fem.	Triatlo - 2 kg
	Triplo	Jun.	Masc.	Tábua a 11m
09h30	Altura	Jun.	Fem.	(c)
	Vara	Jun.	Fem.	(d)
	60 m. bar.	Jun.	Masc.	Eliminatórias
09h50	60 m. bar.	Jun.	Fem.	Eliminatórias
10h10	3.000 m.	Jun.	Fem.	Séries
10h30	3.000 m.	Jun.	Masc.	Séries
10h45	60 m. bar.	Inf.	Fem.	Triatlo
	Peso	Jun.	Masc.	6 Kg
	Comprimento	Jun.	Fem.	Tábua - 3 metros
11h05	800 m.	Jun.	Fem.	Séries
11h20	800 m.	Jun.	Masc.	Séries
11h40	60 m. bar.	Jun.	Fem.	Final
11h50	60 m. bar.	Jun.	Masc.	Final
12h00	200 m.	Jun.	Fem.	Séries
12h10	Comprimento	Inf.	Fem.	Triatlo - tábua 2m
12h25	200 m.	Jun.	Masc.	Séries

Progressão das fasquias:

- c) 1,30 (+5) ---> 1,55 (+3) --->;
- d) 1,85 (+20) ---> 2,25 (+10) ---> 2,95 (+5) --->;

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO: Campeonato Distrital de juniores

01. Torneio organizado pela ADAL, ADAC e AAS e destinado exclusivamente a atletas juvenis e juniores federados nestas Associações. Não serão aceites inscrições de atletas extra.

02. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para a equipa vencedora em masculinos e femininos. Pontuação para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados de cada prova. Nestes Campeonatos, a classificação coletiva 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.

03. Modo de apuramento para as finais:

03.1 Corridas de 60 metros – os 8 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias, para a Final A, e do 9º ao 16.º tempo, para a Final B;

03.2 Corridas de 60 metros barreiras – os 8 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias para a Final.

03.3 Concursos de salto em comprimento, triplo salto e lançamento do peso – os 8 melhores, devendo cada uma das 3 Associações Distritais de Atletismo ter 3 atletas nos três últimos ensaios;

04. Cada atleta apenas poderá participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias. Os atletas deverão confirmar as suas inscrições até 30 minutos antes das provas em que pretendem participar.

05. As inscrições deverão ser enviadas para as respetivas Associações Distritais, até ao dia 3 de janeiro. No dia 5 de janeiro serão publicadas no site da ADAL as listas de atletas inscritos. **Os Clubes deverão verificar minuciosamente as inscrições dos seus atletas e fazer as necessárias correções. No dia da competição não poderão ser adicionados atletas às listas de participantes, estejam eles inscritos ou não na competição.**

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO: Triatlo Técnico Distrital

01. Torneio organizado pela ADAL e ADAC e destinado exclusivamente a atletas infantis federados nestas Associações. Não serão aceites inscrições de atletas extra.

02. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada género.

03. As inscrições deverão ser enviadas para as respetivas Associações Distritais, até ao dia 3 de janeiro. No dia 5 de janeiro serão publicadas no site da ADAL as listas de atletas inscritos.

Diretor da Prova: 1 Diretor de cada uma das Associações

ADAL/ADAC/AAS