

			
LEIRIA, 6-jan-17	COMUNICADO OFICIAL		Época 2016-17

**CAMPEONATO DISTRIAL de JUVENIS em pista coberta + CAMP.
DIST. Provas Combinadas (JUN/SEN) - LEIRIA, COIMBRA e
SANTARÉM**

EXPOCENTRO - pista coberta

1ª Jornada - 14 janeiro 2017

🕒	PROVA	ESCALÃO	GÉNERO	OBSERVAÇÕES
14h30	Triplo	Juv.	Fem.	Tábua 7 e 9 metros
15h00	60m.	Juv. Jun. Sen.	Masc.	Heptatlo
	Altura	Juv.	Masc.	a)
	Vara	Juv.	Masc.	b)
	Peso	Juv.	Fem.	3 Kg
15h10	60 m.	Juv.	Fem.	Eliminatórias
15h30	60 m.	Juv.	Masc.	Eliminatórias
	Comprimento	Juv. Jun. Sen.	Masc.	Heptatlo – Tábua 3m
15h50	1.500 m.	Juv.	Fem.	Séries
16h00	1.500 m.	Juv.	Masc.	Séries
16h15	60 m.	Juv.	Fem.	Final B
16h20	60 m.	Juv.	Fem.	Final A
16h25	60 m.	Juv.	Masc.	Final B
16h30	60 m.	Juv.	Masc.	Final A
	Peso	Juv. Jun. Sen.	Masc.	Hep. 5kg 6kg 7,26kg
16h40	300 m.	Juv.	Fem.	Séries
	Comprimento	Juv.	Masc.	Tábua 3 metros
17h00	300 m.	Juv.	Masc.	Séries
17h20	4x200m	Juv.	Fem.	Séries
	Altura	Juv.	Masc.	Heptatlo c)
17h30	4x200m	Juv.	Masc.	Séries
17h40	3.000m. Marcha	Juv.	Fem.	
18h00	5.000m. Marcha	Juv.	Masc.	

Progressão das fasquias:

- a) 1,40 (+5) ---> 1,80 (+4) ---> 1,92 (+3) --->;
- b) 2,00 (+20) ---> 3,40 (+10) ---> 3,80 (+5) --->;
- c) 1,35 (+4) --->.

2ª Jornada - 15 janeiro 2017

	PROVA	ESCALÃO	GÉNERO	OBSERVAÇÕES
09h25	60m. bar.	Jun. Sen.	Fem.	Pentatlo – 0,84
09h30	60m. bar.	Juv.	Fem.	Pentatlo – 0,76
	Triplo	Juv.	Masc.	Tábua 9 e 11 metros
	Vara	Juv.	Fem.	d)
	Peso	Juv.	Masc.	5 Kg
09h35	60 m. bar.	Juv.	Fem.	Eliminatórias
09h45	60 m. bar.	Juv.	Masc.	Eliminatórias
09h50	Altura	Juv. Jun. Sen.	Fem.	Pentatlo e)
09h55	60 m. bar.	Juv.	Masc.	Heptatlo – 0,91
10h00	60 m. bar.	Jun.	Masc.	Heptatlo – 1,00
10h05	60 m. bar.	Sen.	Masc.	Heptatlo – 1,06
10h10	3.000 m.	Juv.	Fem.	Séries
10h25	3.000 m.	Juv.	Masc.	Séries
10h40	200 m.	Juv.	Fem.	Séries
	Comprimento	Juv.	Fem.	Tábua 3 metros
11h00	200 m.	Juv.	Masc.	Séries
	Vara	Juv. Jun. Sen.	Masc.	Heptatlo f)
	Peso	Juv. Jun. Sen.	Fem.	Pentatlo 3kg 4kg
	Altura	Juv.	Fem.	g)
11h30	60 m. bar.	Juv.	Masc.	Final
11h35	60 m. bar.	Juv.	Fem.	Final
11h45	800 m.	Juv.	Fem.	Séries
12h00	800 m.	Juv.	Masc.	Séries
	Comprimento	Juv. Jun. Sen.	Fem.	Pentatlo
12H20	800 m.	Jun. Sen.	Masc.	PROVA EXTRA
12h30	1.000m.	Juv. Jun. Sen.	Masc.	Heptatlo
12h50	800m.	Juv. Jun. Sen.	Fem.	Pentatlo

Progressão das fasquias:

- d) 1,85 (+15) ---> 2,15 (+10) ---> 2,95 (+5) --->;
- e) 1,20 (+4) --->;
- f) 2,10 (+10) --->;
- g) 1,22 (+5) ---> 1,42 (+4) ---> 1,54 (+3) --->.

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO: Campeonato Distrital de Juvenis

01. Torneio organizado pela ADAL, ADAC e AAS e destinado exclusivamente a atletas iniciados e juvenis federados nestas três Associações.
02. Cada atleta só poderá participar em três provas, sendo duas numa jornada e uma noutra. Os atletas que participem nas provas combinadas (Pentatlo e Heptatlo) não poderão participar em provas individuais e nas estafetas em qualquer uma das jornadas. Os atletas do escalão juvenil que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso.
03. Os atletas iniciados poderão participar em todas as provas com exceção dos 3000 metros. Os Iniciados que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes.
04. **Modo de apuramento para as finais:**
 - 04.1 **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;
 - 04.2 **Corridas de 60 metros barreiras** – os 8 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias para a Final.
 - 04.3 **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;
05. Haverá medalhas para os 1º; 2º e 3º classificados e troféus para a equipa vencedora em masculinos e femininos. Pontuarão 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. Nas Provas Combinadas as pontuações dos atletas para a classificação coletiva serão duplicadas.
06. Os atletas deverão confirmar a sua inscrição no secretariado, até 30 minutos antes da sua prova.
07. As inscrições deverão ser enviadas para as respetivas Associações Distritais, até ao dia 10 de janeiro. No dia 12 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.
08. Casos omissos serão resolvidos com base no Regulamento Geral de Competições.

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO: Campeonato Distrital de Provas Combinadas (juniores e seniores)

01. Torneio organizado pela ADAL, ADAC e AAS e destinado exclusivamente a atletas juniores e seniores federados nestas três Associações.
02. Haverá medalhas para os 1º; 2º e 3º classificados.

Diretor da Competição: 1 de cada Associação Distrital

A ADAL/ADAC/AAS

