



Leiria, 19-jan-17

**CAMPEONATO DISTRITAL ABSOLUTO de  
LEIRIA, COIMBRA e SANTARÉM + TRIATLO TÉCNICO INIC**

**EXPOCENTRO - pista coberta**

**1ª Jornada - 28 janeiro 2017**

⌚	PROVA	ESCALÃO	Género	OBSERVAÇÕES
15h00	60 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Eliminatórias
	Vara	Juv./Jun./Sen.	Masc.	a)
	Altura	Juv./Jun./Sen.	Fem.	b)
	Comprimento	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Tábua a 3 metros
	Peso	Jun./Sen.	Masc.	7,260 kg
15h40	60 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Eliminatórias
16h20	1.500 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
16h50	1.500 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
17h20	60 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Final B
	Peso	Juv./Jun./Sen.	Fem.	4 kg
17h25	60 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Final A
17h30	60 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Final B
17h35	60 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Final A
17h45	400 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
	Triplo	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Tábua a 9 metros
	Vara	Juv./Jun./Sen.	Fem.	c)
18h20	400 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
18h55	5.000m. Marcha	Juv./Jun./Sen.	Masc.	
	3.000m. Marcha	Juv./Jun./Sen.	Fem.	

**2ª Jornada - 29 janeiro 2017**

⌚	PROVA	ESCALÃO	Género	OBSERVAÇÕES
09h30	60 m. bar.	Inic.	Masc	Triatlo – 0,84
	Triplo	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Tábua a 11 metros
	Altura	Juv./Jun./Sen.	Masc.	d)
09h50	60 m. bar.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Eliminatórias – 0,84
10h10	60 m. bar.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Eliminatórias – 1,06
10h30	200 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
11h00	Comprimento	Inic.	Masc	Triatlo – Tábua 3m
11h20	200 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
12h10	60 m. bar.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Final – 1,06
12h15	60 m. bar.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Final – 0,84
	Peso	Inic.	Masc.	Triatlo – 4 kg

**3ª Jornada - 29 janeiro 2017**

⌚	PROVA	ESCALÃO	Género	OBSERVAÇÕES
14h00	Comprimento	Inic.	Fem.	Triatlo – Tábua 2m
14h30	800 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
15h10	800 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
15h30	Comprimento	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Tábua 3 metros
15h50	60 m. bar.	Inic.	Fem.	Triatlo – 0,76
16h10	3.000 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
16h40	3.000 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
	Peso	Inic.	Fem.	Triatlo – 3 kg

17h10	4x400 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
17h25	4x400 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries

#### Progressão das fasquias:

- 2,80 (+20) ---> 3,40 (+15) ---> 4,00 (+10) --->;
- 1,35 (+5) ---> 1,50 (+4) ---> 1,58 (+3) --->;
- 2,20 (+20) ---> 2,60 (+15) ---> 3,05 (+10) --->;
- 1,60 (+5) ---> 1,80 (+4) ---> 1,88 (+3) --->.

#### REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO: Campeonato Distrital Absoluto

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

**02.** 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. Os atletas do escalão Júnior 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 nessas provas.

**03.** Haverá medalhas para os 1º; 2º e 3º classificados e Troféus para as equipas vencedoras 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.

**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, até **1 hora antes da sua prova**; os atletas que não confirme a sua participação não poderão participar na respetiva 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 tempo. Independentemente dos tempos obtidos nas finais A e B, a final A determinará sempre os 8 primeiros classificados da prova e os participantes na final B apenas poderão ficar entre a 9.ª e a 16.ª posição. Caso um atleta se qualifique para uma das finais (A ou B), mas não compita ou seja desclassificado da mesma, pontuará coletivamente como se fosse o último classificado dessa final, mas não terá direito a qualquer lugar de pódio, sendo essa posição ocupada pelo atleta seguinte da respetiva associação.

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

**Concursos de salto em comprimento, triplo salto e lançamento do peso** – os 8 melhores, devendo cada uma das 3 Associações Distritais de Atletismo estar representada por 3 atletas;

**07.** As inscrições deverão ser enviadas para as respetivas Associações Distritais, até ao dia 24 de janeiro. No dia 26 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.** Os horários das provas poderão ser reajustados em função do número de atletas inscritos ou confirmados. Casos omissos serão resolvidos com base no Regulamento Geral de Competições;

#### REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO: Triatlo Técnico Distrital

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

**02.** Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada género. Haverá classificação coletiva, com base no somatório da melhor marca em cada escalão etário/género (infantis, iniciados e juvenis). Serão atribuídos troféus aos três primeiros clubes desta classificação. Esta classificação deverá contar para a sua homóloga a nível Nacional que a Federação Portuguesa de Atletismo deverá vir a elaborar, tal como nas épocas anteriores;

**03.** As inscrições deverão ser enviadas para as respetivas Associações Distritais, até ao dia 24 de janeiro. No dia 26 de janeiro serão publicadas no site da ADAL as listas de atletas inscritos.

**04.** Os atletas deverão confirmar a sua inscrição, até **1 hora antes da sua primeira prova**.

**05.** Os horários das provas do Triatlo Técnico podem ser reajustados em função do número de atletas inscritos.

Director da Prova: 1 Diretor de cada uma das Associações

ADAL/ADAC/AAS