

	ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE LERIA 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, 18-abr-17	COMUNICADO OFICIAL	Época 2016-17

ATLETA COMPLETO DISTRITAL

ESTÁDIO MUNICIPAL DE POMBAL

1.ª JORNADA - 22 abril 2017

🕒	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
14h00	60 m.	Infantis	Masc.	Pentatlo
14h15	60 m.	Infantis	Fem.	Pentatlo
14h30	100 m. bar.	Juvenis	Fem.	Heptatlo
	Comprimento	Infantis	Masc.	Pentatlo
14h45	80 m. bar.	Iniciados	Fem.	Heptatlo
	Peso (2kg)	Infantis	Fem.	Pentatlo
15h00	Altura	Juvenis	Fem.	Heptatlo
	100 m.	Juvenis	Masc.	Octatlo
15h15	80 m.	Iniciados	Masc.	Heptatlo
15h30	Peso (3kg)	Iniciados	Fem.	Heptatlo
	Comprimento	Juvenis	Masc.	Octatlo
16h15	Comprimento	Iniciados	Masc.	Heptatlo
	Altura	Iniciados	Fem.	Heptatlo
	Peso (3kg)	Juvenis	Fem.	Heptatlo
17h00	200 m.	Juvenis	Fem.	Heptatlo
	Peso (5kg)	Juvenis	Masc.	Octatlo
17h30	Peso (4kg)	Iniciados	Masc.	Heptatlo
17h40	300 m.	Juvenis	Masc.	Octatlo

2.ª JORNADA - 23 abril 2017

🕒	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h00	110 m. bar.	Juvenis	Masc.	Octatlo
	Comprimento	Juvenis	Fem.	Heptatlo
9h15	100 m. bar.	Iniciados	Masc.	Heptatlo
9h30	60 m. bar.	Infantis	Fem.	Pentatlo
	Altura	Juvenis	Masc.	Octatlo
9h45	60 m. bar.	Infantis	Masc.	Pentatlo
	Dardo (500g)	Juvenis	Fem.	Heptatlo
10h00	80 m.	Iniciados	Fem.	Heptatlo
10h15	Comprimento	Infantis	Fem.	Pentatlo
	Peso (3 Kg)	Infantis	Masc.	Pentatlo
10h30	Dardo (600g)	Iniciados	Masc.	Heptatlo
	800 m.	Juvenis	Fem.	Heptatlo
10h40	800 m.	Iniciados Juvenis	Masc.	PROVA EXTRA
10h50	800 m.	Iniciados Juvenis	Fem.	PROVA EXTRA
11h00	1.000 m.	Infantis	Masc.	Pentatlo
	Comprimento	Iniciados	Fem.	Heptatlo
11h15	Altura	Iniciados	Masc.	Heptatlo

	Dardo (700g)		Juvenis	Masc.	Octatlo
	1.000 m.		Infantis	Fem.	Pentatlo
11h45	Dardo (500g)		Iniciados	Fem.	Heptatlo
12h00	1.000 m.		Juvenis	Masc.	Octatlo
12h15	1.000 m.		Iniciados	Masc.	Heptatlo
12h30	800 m.		Iniciados	Fem.	Heptatlo

Salto em altura: altura inicial das fasquias a combinar no início de cada prova, subindo sempre de 4 em 4 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
Inf. Fem.	60 m.	6	0.76	12.00 m.	7.00 m.	13.00 m.
Inf. Masc.	60 m.	6	0.76	12.00 m.	7.50 m.	10.50 m.
Inic. Fem.	80 m.	8	0.76	12.00 m.	8.00 m.	12.00 m.
Inic. Masc.	100 m.	10	0.84	13.00 m.	8.50 m.	10.50 m.
Juv. Fem.	100 m.	10	0.76	13.00 m.	8.50 m.	10.50 m.
Juv. Masc.	110 m.	10	0.91	13.72 m.	9.14 m.	14.02 m.

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

01. Torneio destinado a atletas federados na ADAL, Escolas ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo. Não será permitida a participação dos benjamins.

02. As inscrições deverão ser feitas até ao dia 18 de abril, para o email assleiria@adal.pt. No dia da competição os atletas deverão confirmar a sua inscrição até 60 minutos antes do início da sua prova;

03. Os atletas para serem classificados nas provas combinadas terão de participar em todas as provas do seu escalão. Qualquer atleta que não participe numa prova do seu programa não poderá participar nas restantes;

04. Será vencedor de cada uma das competições, o atleta que somar maior número de pontos pelas Tabelas da Federação Portuguesa de Atletismo;

05. PRÉMIOS: Haverá medalhas para os três primeiros de cada prova. Haverá classificação coletiva com atribuição de prémios às três primeiras equipas. Esta classificação será efetuada somando os resultados obtidos pelo melhor atleta em cada um dos 6 escalões e que será enviada para a Federação Portuguesa de Atletismo para a elaboração de uma Classificação Nacional de Clubes;

06. As provas que integram o programa das provas combinadas são as seguintes:

	Infantis	Iniciados	Juvenis
MASCULINOS	Pentatlo 60m, Comprimento, 60 B (0,76), Peso (3Kg) 1.000 m	Heptatlo 80 m, Comprimento, Dardo (600g), 100 B (0,84), Peso (4 Kg), Altura, 1.000 m	Octatlo 100m, Comprimento, Peso (5kg), 300m, 110 B (0,91), Altura, Dardo (700g), 1000m
FEMININOS	Pentatlo 60 m, Peso (2 kg), 60 B (0,76), Comp. e 1.000 m	Heptatlo 80 B(0,76), Dardo (500g), Altura, 80 m Comprimento, Peso (3kg), 800 m	Heptatlo 100 m bar(0,76), Altura, Peso (3 kg), 200 m, Comprimento, Dardo (500g), 800 m

Diretor da Competição: António Reis

A.D.A. Leiria