

	ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LERIA Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes; Apartado 552, 2416- 904 Leiria Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972 E-mail: assleiria@adal.pt www.adal.pt	
LEIRIA, 30-abr-17	COMUNICADO OFICIAL	Época 2016-17

OLIMPICO JOVEM DISTRITAL

Estádio Municipal de Pombal

1.ª Jornada - 13 maio 2017

🕒	Prova	Escalão	Género	Observações	MP-OJ Nacional
15:00	80 m.	Iniciados	M	Eliminatórias	10.70
	Disco	Juvenis	M	1,5 Kg	25,00
	Altura	Juvenis	M	a)	1,58
	Comprimento	Juvenis	F	Tábua 3m	4,40
	Peso	Iniciados	F	3kg	8,00
	Peso	Juvenis	F	3kg	8,25
15:20	80 m.	Iniciados	F	Eliminatórias	11.55
15:40	100 m.	Juvenis	M	Eliminatórias	12.05
16:00	100 m.	Juvenis	F	Eliminatórias	13.50
16:20	800 m.	Juvenis	M	Séries	2:11.00
16:30	800 m.	Juvenis	F	Séries	2:40.00
	Comprimento	Iniciados	F	Tábua 3m	4,07
	Dardo	Iniciados	M	600g	29,00
	Dardo	Juvenis	M	700g	35,00
	Altura	Iniciados	M	b)	1,48
16:45	80 m.	Iniciados	M	Final	
16:50	80 m.	Iniciados	F	Final	
16:55	100 m.	Juvenis	M	Final	
17:00	100 m.	Juvenis	F	Final	
17:10	1500 m. obst.	Iniciados	M	0,76	5:30.00
17:20	1500 m. obst.	Iniciados	F	0,76	6:30.00
17:30	2000 m. obst.	Juvenis	M	0,84	7:10.00
17:40	2000 m. obst.	Juvenis	F	0,76	8:40.00
17:55	5.000 marcha	Juvenis	F	Pista 1 a 3	35:10.00
	5.000 marcha	Juvenis	M	Pista 4 a 6	32:20.00

2.ª Jornada - 14 maio 2017

🕒	Prova	Escalão	Género	Observações	MP-OJ Nacional
09:30	110 m. barreiras	Juvenis	M	Eliminatórias	17.87
	Disco	Juvenis	F	1Kg	18,50
	Comprimento	Iniciados	M	Tábua 3m	4,95
	Altura	Juvenis	F	c)	1,38
	Peso	Iniciados	M	4kg	8,95
	Peso	Juvenis	M	5Kg	10,25
09:45	100 m. barreiras	Iniciados	M	Eliminatórias	17.30
10:00	100 m. barreiras	Juvenis	F	Eliminatórias	18.80
10:15	80 m. barreiras	Iniciados	F	Eliminatórias	14.45
10:30	300 m.	Juvenis	M	Séries	39.04
10:45	300 m.	Juvenis	F	Séries	46.04
	Dardo	Inic. Juv.	F	500g	20,00
	Comprimento	Juvenis	M	Tábua 3m	5,50
	Altura	Iniciados	F	d)	1,33
11:00	3.000 m.	Juvenis	M		10:08.60
11:15	3.000 m.	Juvenis	F		12:50.00
11:35	1.000 m.	Iniciados	F		3:34.00
11:45	1.000 m.	Iniciados	M		3:07.00

12:00	80 m. barreiras	Iniciados	F	Final
12:05	100 m. barreiras	Juvenis	F	Final
12:10	100 m. barreiras	Iniciados	M	Final
12:15	110 m. barreiras	Juvenis	M	Final

Progressão das fasquias:

- a) 1,38 (+5) ---> 1,58 (+4);
- b) 1,33 (+5) ---> 1,48 (+4);
- c) 1,28 (+5) ---> 1,38 (+4) ---> 1,50 (+3);
- d) 1,23 (+5) ---> 1,33 (+4).

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
Juvenis Masculinos	110 m.	10	0,91	13,72 m.	9,14 m.	14,02m.
Juvenis Femininos	100 m.	10	0,76	13,00 m.	8,50 m.	10,50m.
Iniciados Femininos	80 m.	8	0,76	12,00 m.	8,00 m.	12,00m.
Iniciados Masculinos	100 m.	10	0,84	13,00 m.	8,50 m.	10,50m.

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

01. Torneio destinado a atletas federados na ADAL, F.P.A., Escolas ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo;
02. Haverá medalhas para os três primeiros classificados de cada prova;
03. Os Clubes deverão fazer as inscrições para o email assleiria@adal.pt (até ao dia 9 de maio) e confirmar até 60 minutos antes do início de cada prova;
04. Cada atleta poderá participar em três provas, desde que não participe em mais de duas numa jornada;
05. Casos omissos serão resolvidos com base no Regulamento Geral de Competições e do Olímpico Jovem Nacional;
06. Esta prova será o momento mais importante de avaliação para a composição da seleção que representará a ADAL no Olímpico Jovem Nacional, a ter lugar nos dias 3 e 4 de Junho em Braga. A mesma será aprovada pela ADAL, por proposta do DTR, depois de ouvido o Conselho Técnico e levando em consideração as especificidades desta prova, onde destacamos o limite de 33 atletas.

Diretor da Competição: António Reis

A ADAL