



5.º Torneio Jovem do Clube de Atletismo da Nazaré

Local: Estádio Municipal da Nazaré

Data: 15/04/2018

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
9:30	8:30	9:15	9:20	40 m	Benj. B	Masc	Partida em pé - séries
9:30	8:30	8:50	8:55	Salto em Comprimento	Inic/Juv	Masc	Tábua 1 metro
9:30	8:30	8:50	8:55	Peso 2 kg	Infantis	Fem	
9:30	8:30	8:50	8:55	Peso 3 kg	Juvenis	Fem	
9:30	8:30	8:50	8:55	Dardo 500g	Infantis	Masc	
9:30	8:30	8:50	8:55	Dardo 400g	Infantis	Fem	
9:45	8:45	9:30	9:35	40 m	Benj. B	Fem	Partida em pé - séries
10:00	9:00	9:40	9:45	150 m	Infantis	Masc	Séries
10:15	9:15	9:55	10:00	150 m	Infantis	Fem	Séries
10:30	9:30	10:10	10:15	250 m	Iniciados	Masc	Séries
10:45	9:45	10:25	10:30	250 m	Iniciados	Fem	Séries
11:00	10:00	10:40	10:45	100 m	Juvenis	Masc	Séries
11:00	10:00	10:20	10:25	Salto em Comprimento	Inic/Juv	Fem	Tábua 1 metro
11:00	10:00	10:20	10:25	Peso 3 kg	Infantis	Masc	
11:00	10:00	10:20	10:25	Peso 5 kg	Juvenis	Masc	
11:00	10:00	10:20	10:25	Arremesso de Bola	Benj. B	Masc	
11:00	10:00	10:20	10:25	Arremesso de Bola	Benj. B	Fem	
11:10	10:10	10:50	10:55	100 m	Juvenis	Fem	Séries
11:20	10:20	11:00	11:05	600 marcha	Benj. B	Masc/Fem	
11:30	10:30	11:15	11:20	1000 Marcha	Infantis	Masc/Fem	
11:40	10:40	11:25	11:30	2000 Marcha	Iniciados	Masc/Fem	
11:50	10:50	11:35	11:40	1500 m	Iniciados	Masc	Séries
12:00	11:00	11:45	11:50	1500 m	Iniciados	Fem	Séries
12:10	11:10	11:55	12:00	3000 m	Juvenis	Masc	Séries
12:25	11:25	12:10	12:15	3000 m	Juvenis	Fem	Séries

Regulamento da competição

1. Competição organizada pelo Clube de Atletismo da Nazaré, em colaboração com a ADAL e com o apoio do Município da Nazaré.
2. Poderão participar atletas federados, alunos em representação de Escolas ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo.
3. Cada atleta só poderá participar nas provas do seu escalão e no máximo em duas provas.
4. Haverá prémios para os 1.º, 2.º e 3.º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas. As provas destinadas aos infantis e iniciados serão contabilizadas para a classificação coletiva dos respetivos Campeonatos Distritais.
5. Para a classificação coletiva só poderão pontuar até um máximo de 2 (dois) atletas por clube, sendo que os restantes não retirarão pontos às outras equipas. Ao 1.º classificado serão atribuídos 8 pontos, ao 2.º serão atribuídos 7 pontos e assim sucessivamente. A classificação coletiva do torneio incluirá os escalões de benjamins B, infantis, iniciados e juvenis.
6. Os Clubes filiados na ADAL deverão fazer as inscrições através do site www.adal.pt até ao dia 10/04/2018.
7. As inscrições dos atletas das restantes Associações deverão ser enviadas por email para a ADAL (assleiria@adal.pt) até ao dia 10/04/2018.
8. No dia 11/04/2018 será divulgada no site da ADAL a lista dos atletas inscritos por prova.
9. No dia da competição não poderão ser acrescentados atletas às listas de participantes.
10. Nos concursos, caso haja mais de 18 atletas a competir, cada atleta realizará apenas três saltos ou ensaios.

Diretor de competição: Fernando Alves

Leiria, 02/04/2018