



Campeonato Distrital de Iniciados

Estádio Municipal da Marinha Grande

1.ª jornada - 19/05/2018

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalaão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
15:00	14:00	14:40	14:45	80 m	Iniciados	Fem	Eliminatórias
15:00	14:00	14:15	14:25	Martelo 3kg	Iniciados	Fem	
15:00	14:00	14:15	14:25	Martelo 4kg	Iniciados	Masc	
15:00	13:40	13:45	13:55	Salto com Vara	Iniciados	Fem	1,70 (+10) ---> 2,10 (+5) --->
15:00	13:40	13:45	13:55	Salto com Vara	Iniciados	Masc	1,70 (+10) ---> 2,10 (+5) --->
15:00	14:00	14:15	14:25	Salto em Comprimento	Iniciados	Masc	Tábua 2 metros
15:20	14:20	15:00	15:05	80 m	Iniciados	Masc	Eliminatórias
15:40	14:40	15:20	15:25	250B (076)	Iniciados	Fem	Séries
16:00	15:00	15:40	15:45	250B (076)	Iniciados	Masc	Séries
16:20		16:00	16:05	80 m	Iniciados	Fem	Final
16:25		16:05	16:10	80 m	Iniciados	Masc	Final
16:30	15:30	15:45	15:55	Disco 750g	Iniciados	Fem	
16:30	15:30	15:45	15:55	Disco 1kg	Iniciados	Masc	
16:30	15:30	15:45	15:55	Triplo Salto	Iniciados	Fem	Tábuas a 7 e 9 metros
16:35	15:35	16:15	16:25	1500 m	Iniciados	Fem	Séries
16:45	15:45	16:25	16:35	1500 m	Iniciados	Masc	Séries
16:55	15:55	16:30	16:40	4X80	Iniciados	Fem	Séries
17:05	16:05	16:40	16:50	4x80	Iniciados	Masc	Séries
17:15	16:15	16:55	17:05	4000 Marcha	Iniciados	Fem	Pista 1 a 4
17:15	16:15	16:55	17:05	4000 Marcha	Iniciados	Masc	Pista 5 a 8
17:30	16:30	17:10	17:15	Quádruplo salto	Infantis	Masc/Fem	Tábuas a 9 (fem.) e 10 metros (masc.)

2.ª jornada - 20/05/2018

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalaão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
9:30	8:30	9:10	9:20	1500 Obs (076)	Iniciados	Fem	
9:30	8:30	8:45	8:55	Peso 3 kg	Iniciados	Fem	
9:30	8:30	8:45	8:55	Triplo salto	Iniciados	Masc	Tábuas a 9 e 11 metros
9:30	8:30	8:45	8:55	Dardo 600g	Iniciados	Masc	
9:30	8:30	8:45	8:55	Salto em Altura	Iniciados	Fem	1,05 (+7) ---> 1,26 (+6) ---> 1,32 (+5) ---> 1,42 (+4) --->
9:40	8:40	9:20	9:30	1500 Obs (076)	Iniciados	Masc	
10:00	9:00	9:40	9:45	100B (084)	Iniciados	Masc	Eliminatórias
10:20	9:20	10:00	10:05	80B (076)	Iniciados	Fem	Eliminatórias
10:40	9:40	10:20	10:25	250 m	Iniciados	Fem	Séries
11:00	10:00	10:40	10:45	250 m	Iniciados	Masc	Séries
11:00	10:00	10:15	10:25	Peso 4 kg	Iniciados	Masc	
11:00	10:00	10:15	10:25	Salto em Comprimento	Iniciados	Fem	Tábua 2 metros
11:00	10:00	10:15	10:25	Dardo 500g	Iniciados	Fem	
11:00	10:00	10:15	10:25	Salto em Altura	Iniciados	Masc	1,15 (+7) ---> 1,29 (+6) ---> 1,41 (+5) ---> 1,56 (+4) --->
11:20		11:00	11:05	80B (076)	Iniciados	Fem	Final
11:30		11:10	11:15	100B (084)	Iniciados	Masc	Final
11:40	10:40	11:20	11:30	800 m	Iniciados	Masc	Séries
11:50	10:50	11:30	11:40	800 m	Iniciados	Fem	Séries

Regulamento da Competição

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do Município da Marinha Grande.
2. Poderão participar atletas federados, alunos em representação de Escolas ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo.
3. Cada atleta apenas poderá participar em duas provas por dia.
4. Na prova de quádruplo salto para infantis, a corrida de balanço está limitada a 18 metros.
5. Os atletas Infantis poderão participar em todas as provas do programa de Iniciados com exceção das seguintes: triplo salto, 250m., 250m.bar., 1.500m., 1.500m obst. e 4.000m. marcha.
6. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
7. Pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados de cada prova. Nestes Campeonatos, a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 5 atletas a participar. Em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 2 (dois) atletas por clube, sendo que os restantes não retirarão pontos às outras equipas. Esta classificação coletiva terá em conta os resultados de outros torneios jovens realizados ao longo da época.
8. Os Clubes filiados na ADAL deverão fazer as inscrições através do site www.adal.pt até ao dia 16/05/2018.
9. Os atletas não filiados na ADAL, interessados em participar nesta competição, deverão fazer chegar as inscrições até ao dia 16/05/2018 para assleiria@adal.pt.

Diretor de competição: Fernando Alves

Leiria, 15/05/2018