



## Campeonato Distrital de Juvenis

Estádio Municipal de Pombal

1.ª jornada - 02/06/2018

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
14:00	13:00	13:15	13:25	Martelo 3kg	Inic/Juv	Fem	A prova realizar-se-á no CNL de Leiria.
14:00	13:00	13:15	13:25	Martelo 5kg	Inic/Juv	Masc	A prova realizar-se-á no CNL de Leiria.
16:00	15:00	15:40	15:45	100 m	Inic/Juv	Masc	Eliminatórias
16:00	14:40	14:45	14:55	Salto com Vara	Inic/Juv	Masc	2,20 (+20) ---> 2,60 (+15) ---> 3,20 (+10) --->
16:00	15:00	15:15	15:25	Salto em Comprimento	Inic/Juv	Fem	Tábua 3 metros
16:25	15:25	16:05	16:10	100 m	Inic/Juv	Fem	Eliminatórias
16:50	15:50	16:30	16:35	300 m	Inic/Juv	Masc	Séries
17:15	16:15	16:55	17:00	300 m	Inic/Juv	Fem	Séries
17:35		17:15	17:20	100 m	Inic/Juv	Masc	Final A
17:40		17:20	17:25	100 m	Inic/Juv	Masc	Final B
17:40	16:40	16:55	17:05	Disco 1kg	Inic/Juv	Fem	
17:40	16:40	16:55	17:05	Disco 1,5kg	Inic/Juv	Masc	
17:45		17:25	17:30	100 m	Inic/Juv	Fem	Final A
17:50		17:30	17:35	100 m	Inic/Juv	Fem	Final B
17:55	16:55	17:35	17:45	1500 m	Inic/Juv	Masc	Séries
18:00	16:40	16:45	16:55	Salto com Vara	Inic/Juv	Fem	1,80 (+15) ---> 2,10 (+10) ---> 2,50 (+5) --->
18:00	17:00	17:15	17:25	Triplo Salto	Inic/Juv	Masc	Tábuas 9 e 11 metros
18:10	17:10	17:50	18:00	1500 m	Inic/Juv	Fem	Séries
18:25	17:25	18:05	18:15	2000 Obs (076)	Juvenis	Fem	
18:35	17:35	18:15	18:25	2000 Obs (084)	Juvenis	Masc	
18:45	17:45	18:20	18:30	4x100	Inic/Juv	Masc	Séries
18:55	17:55	18:30	18:40	4x100	Inic/Juv	Fem	Séries
19:05	18:05	18:45	18:55	5000 Marcha	Inic/Juv	Fem	Pista 1 a 3
19:05	18:05	18:45	18:55	5000 Marcha	Inic/Juv	Masc	Pista 4 a 6

2.ª jornada - 03/06/2018

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
9:30	8:30	9:10	9:20	3000 m	Juvenis	Masc	
9:30	8:30	8:45	8:55	Salto em Altura	Inic/Juv	Fem	1,24 (+6) ---> 1,48 (+5) ---> 1,58 (+4) --->
9:30	8:30	8:45	8:55	Salto em Comprimento	Inic/Juv	Masc	Tábua a 3 metros
9:30	8:30	8:45	8:55	Dardo 700g	Inic/Juv	Masc	
9:30	8:30	8:45	8:55	Peso 3 kg	Inic/Juv	Fem	
9:45	8:45	9:25	9:35	3000 m	Juvenis	Fem	
10:00	9:00	9:40	9:45	100B (076)	Inic/Juv	Fem	Eliminatórias
10:15	9:15	9:55	10:00	110B (091)	Inic/Juv	Masc	Eliminatórias
10:35	9:35	10:15	10:20	200 m	Inic/Juv	Masc	Séries
11:00	10:00	10:40	10:45	200 m	Inic/Juv	Fem	Séries
11:15	10:15	10:30	10:40	Salto em Altura	Inic/Juv	Masc	1,38 (+6) ---> 1,50 (+5) ---> 1,70 (+4) --->
11:15	10:15	10:30	10:40	Dardo 500g	Inic/Juv	Fem	
11:15	10:15	10:30	10:40	Peso 5 kg	Inic/Juv	Masc	
11:30		11:10	11:15	110B (091)	Inic/Juv	Masc	Final
11:30	10:30	10:45	10:55	Triplo Salto	Inic/Juv	Fem	Tábuas 7 e 9 metros
11:35		11:15	11:20	100B (076)	Inic/Juv	Fem	Final
11:45	10:45	11:25	11:30	300B (076)	Inic/Juv	Fem	Séries
12:00	11:00	11:40	11:45	300B (084)	Inic/Juv	Masc	Séries
12:15	11:15	11:55	12:05	800 m	Inic/Juv	Masc	Séries
12:25	11:25	12:05	12:15	800 m	Inic/Juv	Fem	Séries
12:40	11:40	12:15	12:25	Estafeta Medley	Inic/Juv	Masc	Séries
12:50	11:50	12:25	12:35	Estafeta Medley	Inic/Juv	Fem	Séries

### Regulamento da Competição

1. Competição organizada pela ADAL e pela ADAC com o apoio do Município de Pombal.
2. Poderão participar atletas federados, alunos em representação de Escolas ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo.
3. Cada atleta só poderá participar em duas provas por dia, no máximo de 4, desde que uma delas seja a estafeta 4x100 metros.
4. Os atletas iniciados poderão participar em todas as provas com exceção dos 2000m obstáculos e dos 3000 metros.

5. Os Iniciados que participem numa prova com distância igual ou superior a 250 metros não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes. No caso de estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado quando o atleta realiza uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250m, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova. No caso de participar na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250m em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
6. Se um atleta iniciado estiver a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se ausentar para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.
7. 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, com exceção da Estafeta de 4x100m. No caso de um atleta participar na eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
8. Modo de apuramento para as finais:  
Corridas de 100 metros – os 6 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias, para a Final A e do 7.º ao 12.º tempo, para a Final B;  
Corridas de 110 e 100 metros barreiras – os 6 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias para a Final;  
Concursos de salto em comprimento, triplo salto e lançamentos – os 8 melhores, devendo cada uma das 2 Associações Distritais de Atletismo ter no mínimo 3 atletas nos três últimos ensaios.
9. Pontuação 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.
10. Os Clubes filiados na ADAL deverão fazer as inscrições através do site [www.adal.pt](http://www.adal.pt) até ao dia 31/05/2018.
11. As inscrições da ADAC deverão ser enviadas para a ADAL até às 12:00 horas do dia 01/06/2018.

**Diretor de competição: Fernando Alves**

**Leiria, 30/05/2018**