



Olímpico Jovem Distrital

Atleta Completo Distrital Sub 14

Data: 06/07-05-2023

Local: ESTÁDIO MUNICIPAL DE MARINHA GRANDE

### Programa-Horário

06-05-2023

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
10:00	09:20	09:25	Martelo 4 Kg	Sub 16	Masc	
10:00	09:20	09:25	Disco 0.750 Kg	Sub 16	Fem	
10:00	09:40	09:50	60 m.	Sub 14	Fem	Pentatlo
10:15	09:55	10:05	60 m.	Sub 14	Masc	Pentatlo
10:45			Peso 2 Kg	Sub 14	Fem	Pentatlo
11:30	10:50	10:55	Martelo 3 Kg	Sub 16	Fem	
11:30	10:50	10:55	Disco 1 Kg	Sub 16	Masc	
11:45			Comprimento	Sub 14	Masc	Pentatlo
15:00	14:20	14:25	Comprimento	Sub 16	Fem	
15:00	14:05	14:10	Vara	Sub 16	Fem/Masc	
15:00	14:20	14:25	Altura	Sub 16	Masc	
15:00	14:50	14:50	100 m.	Sub 18	Fem	Séries
15:15	15:05	15:05	100 m.	Sub 18	Masc	Séries
15:30	15:20	15:20	80 m.	Sub 16	Fem	Séries
15:45	15:35	15:35	80 m.	Sub 16	Masc	Séries
16:00	15:20	15:25	Quádruplo Salto	Sub 16	Fem	
16:00	15:50	15:55	1.500 m. Obstac.	Sub 16	Fem	Séries
16:15	16:05	16:10	1.500 m. Obstac.	Sub 16	Masc	Séries
16:30	16:20	16:25	1.500 m.	Sub 16	Fem	Séries
16:45	16:35	16:40	1.500 m.	Sub 16	Masc	Séries
17:00	16:50	16:55	1.500 m.	Sub 18	Fem	Séries
17:00	16:15	16:25	Dardo 0.500 Kg	Sub 16	Fem	
17:15	17:05	17:10	1.500 m.	Sub 18	Masc	Séries
17:30	17:20	17:20	300 m. Barr 0.76	Sub 18	Fem	Séries
17:45	17:35	17:35	300 m. Barr 0.84	Sub 18	Masc	Séries
18:00	17:50	17:50	250 m. Barr 0,76	Sub 16	Fem	Séries
18:15	17:50	17:50	250 m. Barr 0,76	Sub 16	Masc	Séries



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

Altura Sub 16 Fem – 1.15  
Sub 16 Masc – 1.25  
Sub 18 Fem – 1.25  
Vara Sub 16 Fem – 1.70  
Sub 16 Masc – 1.80

07-05-2023

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:45	08:55	4.000 m. Marcha	Sub 16	Fem	Séries
09:00	08:45	08:55	4.000 m. Marcha	Sub 16	Masc	Séries
09:00	08:20	08:30	Peso 4 Kg	Sub 16	Masc	
09:30	08:50	08:55	Dardo 600/700g	Sub 16/Sub 18	Masc	
09:30	08:50	08:55	Comprimento	Sub 16/Sub 18	Masc	
09:30	08:50	08:55	Altura	Sub 16/Sub 18	Fem	
09:30	09:10	09:20	60 m. Barr 0,76	Sub 14	Fem	Pentatlo
09:45	09:25	09:35	60 m. Barr 0,76	Sub 14	Masc	Pentatlo
10:00	09:40	09:50	80 m. Barr 0,76	Sub 16	Fem	Séries
10:15	09:55	10:05	100 m. Barr 0,84	Sub 16	Masc	Séries
10:15	09:30	09:40	Peso 3 Kg	Sub 16/Sub 18	Fem	
10:30	09:45	09:55	Quádruplo Salto	Sub 16	Masc	
10:30	10:10	10:20	250 m.	Sub 16	Fem	Séries
10:45	10:25	10:35	250 m.	Sub 16	Masc	Séries
11:00	10:45	10:55	800 m.	Sub 16	Fem	Séries
11:15	11:00	11:10	800 m	Sub 16	Masc	Séries
11:30	11:10	11:20	Estafeta Medley	Sub 18	Fem	Séries
11:45	11:25	11:35	Estafeta Medley	Sub 18	Masc	Séries
11:30			Peso 3 Kg	Sub 14	Mas	Pentatlo
11:30			Comprimento	Sub 14	Fem	Pentatlo
12:30			1.000 m.	Sub 14	Fem	Pentatlo
12:45			1.000 m.	Sub 14	Mas	Pentatlo

### 1. Regulamento da competição

- 1.1 Cada atleta pode participar num máximo de três provas, não podendo ser as três no mesmo dia;
- 1.2 Os atletas Infantis (Sub 14) não poderão competir nas provas de Iniciados (Sub 16);
- 1.3 Os atletas Sub 16 não poderão competir nas provas de Juvenis (Sub 18);
- 1.4 Nesta competição os atletas Sub 16 que participem na corrida de 1.500m ou 1.500m Obstáculos, não poderão participar em mais nenhuma corrida ou concurso dessa jornada que se venha a realizar



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

posteriormente;

- 1.5 Nesta competição, não se aplicará a determinação regulamentar a seguir descrita: “no caso do atleta Sub 16 estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, e se ausente deste para participar numa corrida não poderá continuar a participar nesse concurso”;
- 1.6 Nesta competição os atletas Sub 18 que participem na corrida de 300m barreiras, ou prova de distância superior não poderão participar em mais nenhuma corrida ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente;
- 1.7 Nesta competição, para os atletas Juvenis também se aplicará a determinação do ponto 1.5;
- 1.8 As Corridas de Velocidade, Barreiras e 800 metros, disputam-se em séries, elaboradas a partir das marcas de inscrição dos atletas.

## 2. CONCURSOS

### 2.1 Salto em Altura:

- 2.1.1 A fasquia sobe de 5 em 5 cm até se encontrarem 5 atletas em prova, a partir daí subirá de 3 em 3 cm;
- 2.1.2 As alturas iniciais indicadas no programa serão respeitadas, não havendo lugar a alterações.

### 2.2 Salto com Vara:

- 2.2.1 A fasquia subirá de 10 cm em 10 cm até se encontrarem 5 atletas em prova, a partir daí subirá de 5 cm em 5 cm.
- 2.2.2 As alturas iniciais indicadas no programa serão respeitadas, não havendo lugar a alterações;
- 2.3 No Comprimento, Quadruplo Salto, Peso, Dardo, Disco e Martelo, cada atleta realiza 4 ensaios.

## 3. INSCRIÇÕES

- 3.1 As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 03 de maio de 2023;
- 3.2 As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 20:00 horas do dia 05 de maio e 60 minutos antes do início da primeira prova de cada jornada <https://fpacompeticoes.pt/>;
- 3.3 Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube para: [fpacompeticoes@fpatletismo.pt](mailto:fpacompeticoes@fpatletismo.pt).
- 3.4 A organização entregará os “dorsais” a partir das 09h00 no secretariado a funcionar no Estádio Municipal de Marinha Grande;
- 3.5 O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, com base no regulamento internacional da World Athletics;
- 3.6 Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere;



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

- 3.7 Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo;
- 3.8 No dia 05 de maio a organização divulgará a versão final do horário, caso o mesmo venha a sofrer alterações.

#### **4. SELEÇÃO DISTRITAL (Final Nacional do Olímpico Jovem)**

- 4.1 A seleção representativa da ADAL no Olímpico Jovem Nacional é da responsabilidade dos técnicos regionais;
- 4.2 Embora seja um fator relevante, a vitória numa prova no Olímpico Jovem, não implica a seleção automática do atleta, sendo considerados também outros fatores, como confrontos diretos realizados com especial incidência no Olímpico Jovem Distrital, regularidade, evolução ao longo da época, disponibilidade, o comportamento em representações distritais anteriores e a melhor distribuição pelo conjunto das provas;
- 4.3 A participação nesta competição é obrigatória para os atletas que pretendam representar a seleção da ADAL no Olímpico Jovem Nacional, exceto ausência justificada aos técnicos distritais;
- 4.4 O Regulamento deste campeonato está de acordo com o RGC da FPA.

#### **5. Regulamento Atleta Completo Distrital**

- 5.1 Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 14, filiados na ADAL;
- 5.2 Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova;
- 5.3 Neste campeonato será feita uma classificação coletiva que resultará da soma das marcas do melhor atleta de cada Clube em cada escalão/género dos Atletas Completos Sub 14, Sub 16 e Sub 18;
- 5.4 Haverá troféus para as três primeiras equipas;
- 5.5 Nota: Esta classificação distrital deverá contar para a Campanha “Viva o Atletismo” da Federação Portuguesa de Atletismo;
- 5.6 Esta Classificação Nacional de Clubes é efetuada com base nos resultados da fase Distrital desta Competição, juntando no final a classificação de todos os clubes do país.
- 5.7 O programa horário poderá ser alterado durante a competição.

Diretor de competição: Fernando Alves