

	ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA 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, 26-mai-17	COMUNICADO OFICIAL	Época 2016-17

CAMPEONATO DISTRITAL de ABSOLUTOS

ESTÁDIO MUNICIPAL de MARINHA GRANDE

1ª Jornada – 3 junho 2017

Prova	Escalão	Género	Observações	
15h00	Martelo	Seniores	F	4kg
	Disco	Seniores	M	2kg
	Altura	Seniores	F	a)
	Triplo	Seniores	M	Tábuas a 11 e 13 metros
	100 metros	Seniores	M	Eliminatórias
15h20	100 metros	Seniores	F	Eliminatórias
15h40	400 metros	Seniores	M	Séries
15h55	400 metros	Seniores	F	Séries
16h05	1.500 metros	Seniores	M	Séries
16h15	1.500 metros	Seniores	F	Séries
16h30	Martelo	Seniores	M	7,26kg
	Disco	Seniores	F	1kg
	Comprimento	Seniores	F	
	100 metros	Seniores	M	Final
16h40	100 metros	Seniores	F	Final
16h50	3.000m Obstáculos	Seniores	F	
17h05	5.000m	Seniores	M	
17h25	4x100 metros	Seniores	M	
17h40	4x100 metros	Seniores	F	
17h50	5.000m Marcha	Seniores	Fem.	Pista 1 Camp. Distrital
	5.000m Marcha	Seniores	Masc.	Pista 5 Camp. Distrital
	10.000m Marcha	Seniores	Fem.	Prova Extra Pista 1
	10.000m Marcha	Seniores	Masc.	Prova Extra Pista 5

a) 1,28 (+5) ---> 1,38 (+4) ---> 1,50 (+3);

2ª Jornada – 4 junho 2017

Prova	Escalão	Género	Observações	
09h30	Dardo	Seniores	M	800gr
	Peso	Seniores	F	4kg
	Triplo	Seniores	F	Tábuas a 9 e 11 metros
	Altura	Seniores	M	b)
	3.000m. Obst.	Seniores	M	
09h50	110m. barreiras	Seniores	M	Eliminatórias (1,06m)
10h05	100m. barreiras	Seniores	F	Eliminatórias (0,84m)
10h20	200 metros	Seniores	M	Séries
10h40	200 metros	Seniores	F	Séries
11h00	400m. barreiras	Seniores	M	Séries (0,91m)
	Dardo	Seniores	F	600gr
	Comprimento	Seniores	M	
	Peso	Seniores	M	7,26kg
11h15	400m. barreiras	Seniores	F	Séries (0,76m)
11h25	800 metros	Seniores	M	Séries
11h35	800 metros	Seniores	F	Séries
11h45	100m. barreiras	Seniores	F	Final
11h55	110m. barreiras	Seniores	M	Final
12h05	4x400m.	Juniores	M	
12h15	4x400m.	Juniores	F	

b) 1,40 (+5) ---> 1,80 (+4) ---> 1,92 (+3)

Regulamento do Campeonato Distrital de Absolutos da ADAL:

01. Poderão participar atletas federados na ADAL dos escalões de juvenis, juniores e seniores.
02. A prova de salto com vara masculina e feminina disputar-se-á em Pombal no dia 3 de junho no Pombal Athletics, conforme regulamento já disponibilizado aos Clubes.
03. Cada atleta só poderá participar em duas provas por dia, no máximo de 4, desde que uma delas seja a estafeta 4x100 metros;
04. 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. Estes atletas poderão participar em todas as provas exceto nos 3.000m obstáculos, 5.000m, peso e martelo (7,260kg);
05. Os atletas juniores que participem em corridas ou na prova de marcha, de distância igual ou superior a 1.500m, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha, independentemente da ordem de participação nessas provas;
06. A prova extra de 10.000m Marcha apenas se disputará se houver atletas da ADAL inscritos;
07. Nos saltos horizontais e nos lançamentos passarão aos três ensaios finais os oito melhores atletas;
08. Na prova de triplo-salto não poderão ser utilizadas outras tábuas para além daquelas que são referidas neste regulamento; se os Clubes não tiverem atletas com capacidade para as Tábuas de Chamada referenciadas, não devem inscrever atletas para esta disciplina.
09. Haverá medalhas para os 1º, 2º e 3º classificados. Na classificação coletiva haverá troféus às três primeiras classificadas (masculinas e femininas). Para elaborar a classificação coletiva serão atribuídos pontos aos oito primeiros classificados em cada prova. A pontuação será de 8-7-6-5-4-3-2-1, respetivamente do 1º ao 8º classificado. Em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 3 atletas por clube, sendo os outros para efeito de pontuação, considerados como atletas individuais. Em caso de empate na classificação coletiva, o clube que conseguir mais vitórias, no conjunto das provas destes campeonatos, ficará melhor classificado. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério com os segundos lugares e assim sucessivamente;
10. Os Clubes deverão fazer as inscrições para o email assleiria@adal.pt até ao dia 31 de maio. No dia 1 de junho a ADAL publicará no seu site a lista de inscritos, devendo os Clubes confirmar as inscrições e proceder a eventuais alterações/correções;
11. Nos dias da competição, as confirmações deverão ser feitas até 60 minutos antes do início de cada prova;
12. Os casos omissos serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições.

Diretor da Competição: António Reis

A ADAL