

	ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes Apartado 552 - 2416- 904 LEIRIA Telef. 244 827 580 e Fax 244 812 972 E-mail: assleiria@adal.pt www.adal.pt	
LEIRIA, 14-jun-17	COMUNICADO OFICIAL	Época 2016-17

TETRATLO JOVEM DISTRITAL

ESTÁDIO MUNICIPAL de POMBAL

17 junho 2017

🕒	Prova	Escalão	Género	Observações
15h00	110m. barreiras	Juvenis	M	Séries
	Comprimento	Juvenis	F	Setor 1 – Tábua 3 m
	Comprimento	Iniciados	F	Tetratlo 2
	Peso	Iniciados	F	3Kg - Tetratlo 1
15h15	100m. barreiras	Iniciados	M	Séries - Tetratlo 1
15h45	Peso	Iniciados	M	4Kg - Tetratlo 2
	Altura	Iniciados	M	Tetratlo 1
16h00	100m. barreiras	Juvenis	F	Séries
	Comprimento	Juvenis	M	Setor 1 – Tábua 3 m
16h10	80m. barreiras	Iniciados	F	Séries – Tetratlo 1
16h25	80m.	Iniciados	M	Séries - Tetratlo 2
16h30	Peso	Iniciados	F	3Kg - Tetratlo 2
	Peso	Juvenis	F	3Kg
16h45	Altura	Iniciados	F	Tetratlo 1
17h00	Comprimento	Iniciados	M	Tetratlo 2
17h05	80m.	Iniciados	F	Séries – Tetratlo 2
17h15	Peso	Iniciados	M	4Kg – Tetratlo 1
	800m.	Juvenis	F	
17h25	800m.	Iniciados	F	Tetratlo 2
17h50	Peso	Juvenis	M	5Kg
18h00	800m.	Iniciados	F	Tetratlo 1
18h10	1.000m.	Iniciados	M	Tetratlo 2
18h15	1.000m.	Iniciados	M	Tetratlo 1
18h20	1.000m.	Juvenis	M	

18 junho 2017

🕒	Prova	Escalão	Género	Observações
09h30	60m	Infantis	F	Séries
09h50	60m	Infantis	M	Séries
10h00	Comprimento	Infantis	F	Tábua 2 metros
10h20	200m	Inic/Juv	F	Prova extra
	Peso	Infantis	M	3Kg
10h30	200m	Inic/Juv	M	Prova extra
10h40	200m	Jun/Sen	F	Prova extra
10h50	200m	Jun/Sen	M	Prova extra
11h00	300m barreiras	Inic/Juv	F	Prova extra
	Peso	Infantis	F	2Kg

11h10	Comprimento	Infantis	M	Tábua 2 metros
	300m barreiras	Inic/Juv	M	Prova extra
11h25	400m	Jun/Sen	M	Prova extra
11h30	800m	Inic/Juv	F	Prova extra
11h35	800m	Inic/Juv	M	Prova extra
11h40	800m	Jun/Sen	F	Prova extra
11h45	800m	Jun/Sen	M	Prova extra
12h00	1.000m.	Infantis	F	
12h20	1.000m.	Infantis	M	

Segundo as regras deste tipo de competições, haverá, sempre que possível, um intervalo de 30 minutos entre o fim de uma prova e o início da seguinte para cada atleta. O horário poderá sofrer alguns reajustes no dia da competição, em função do n.º de participantes.

Programa de provas do Tetratlo por escalões							
Juv. Masc.	Juv. Fem.	Inic. M 1	Inic. M 2	Inic. F 1	Inic. F 2	Inf. Masc.	Inf. Fem.
110m. Bar.	100m. Bar.	100m. Bar.	80m.	80m. Bar.	80m.	60m	60m
Comprim.	Comprim.	Altura	Comprim.	Altura	Comprim.	Comprim.	Comprim.
Peso 5Kg	Peso 3Kg	Peso 4Kg	Peso 4Kg	Peso 3Kg	Peso 3Kg	Peso 3Kg	Peso 2Kg
1.000m.	800m.	1.000m.	1.000m.	800m.	800m.	1.000m.	1.000m.

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

- 01.** O Torneio Tetratlo Jovem é uma competição destinada a atletas dos escalões de Juvenis, Iniciados e Infantis, em representação de clubes, escolas ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo;
- 02.** O Tetratlo Jovem é constituído por 4 provas: corrida de velocidade ou de barreiras, salto em comprimento ou em altura, lançamento do peso e corrida de meio fundo. Os atletas apenas poderão competir nas provas do seu escalão;
- 03.** Nas provas de salto em altura, a altura inicial será a combinar no início de cada prova, subindo a fasquia sempre de 4 em 4 cm;
- 04.** Esta competição terá uma classificação coletiva com base no somatório da pontuação do melhor atleta por clube, de cada escalão e género. Esta classificação dará acesso a uma Classificação Nacional de Clubes, com base nos resultados de todas as finais distritais.
- 05.** As inscrições deverão ser efetuadas até ao dia 14 de junho para o email assleiria@adal.pt.
- 06.** A Federação Portuguesa de Atletismo realizará a final nacional do 1º Tetratlo Jovem, no dia 1 de julho de 2017, entre as equipas das seleções distritais/regionais. As seleções serão constituídas, no máximo, por 6 atletas (2 iniciados e um juvenil, de cada um dos géneros). O Tetratlo Jovem Distrital será um importante elemento de observação para a constituição desta seleção;
- 07.** Haverá medalhas para os 1º;2º e 3º classificados em cada escalão e troféus para as três primeiras equipas.
- 08.** Os casos omissos serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições.

Diretor da Competição: a designar

A ADAL