



## Campeonato Distrital de Absoluto em Pista Coberta Triatlo Técnico de Sub-16 (Iniciados)

### Pista Coberta de Pombal

#### 1.ª jornada - 06/01/2018

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
15:00	14:00	14:40	14:45	60 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Eliminatórias
15:00	14:00	14:15	14:25	Salto em Altura	Juv/Jun/Sen	Masc	1,60 (+5) ----> 1,75(+4) ----> 1,87 (+3)
15:00	14:00	14:15	14:25	Peso 4 kg	Juv/Jun/Sen	Fem	
15:00	14:00	14:15	14:25	Triplo Salto	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua a 9 metros
15:30	14:10	14:15	14:25	Salto com Vara	Juv/Jun/Sen	Masc	2,80 (+15) ----> 3,40 (+10) ----> 4,00 (+5)
16:00	15:00	15:40	15:45	60 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Eliminatórias
17:00	16:00	16:15	16:25	Salto em Comprimento	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua a 3 metros
17:00	16:00	16:40	16:50	1500 m	Juv/Jun/Sen	Fem	
17:00	16:00	16:15	16:25	Peso 7 kg	Jun/Sen	Masc	
17:30	16:30	17:10	17:20	1500 m	Juv/Jun/Sen	Masc	
17:45	16:45	17:00	17:10	Salto em Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	1,25 (+5) ----> 1,40 (+4) ----> 1,52 (+3)
18:10	17:10	17:50	17:55	60 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Final B
18:15	17:15	17:55	18:00	60 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Final A
18:20	17:20	18:00	18:05	60 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final B
18:25	17:25	18:05	18:10	60 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final A
18:35	17:35	18:15	18:20	400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
19:25	18:25	19:05	19:10	400 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries

#### 2.ª jornada - 07/01/2018

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
9:30	8:30	9:10	9:15	60B (084)	Iniciados	Masc	Triatlo Técnico - Séries
9:30	8:30	8:45	8:55	Triplo Salto	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua a 11 e 13 metros
10:00	8:40	8:45	8:55	Salto com Vara	Juv/Jun/Sen	Fem	1,85 (+15) ----> 2,30 (+10) ----> 2,50 (+5)
10:00	9:00	9:40	9:45	60B (084)	Juv/Jun/Sen	Fem	Eliminatórias
10:20	9:20	10:00	10:05	60B (106)	Juv/Jun/Sen	Masc	Eliminatórias
10:30		9:45	9:55	Peso 4 kg	Iniciados	Masc	Triatlo Técnico
10:35	9:35	10:15	10:25	800 m	Juv/Jun/Sen	Fem	
11:05	10:05	10:45	10:55	800 m	Juv/Jun/Sen	Masc	
11:30		10:45	10:55	Salto em Comprimento	Iniciados	Masc	Triatlo Técnico - Tábua a 3 metros
11:55	10:55	11:35	11:40	60B (106)	Juv/Jun/Sen	Masc	Final
12:05	11:05	11:45	11:50	60B (084)	Juv/Jun/Sen	Fem	Final

#### 3.ª jornada - 07/01/2018

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
14:00	13:00	13:40	13:45	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
14:00	13:00	13:15	13:25	Salto em Comprimento	Iniciados	Fem	Triatlo Técnico - Tábua a 3 metros
14:50	13:50	14:30	14:35	200 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
15:45	14:45	15:00	15:10	Salto em Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua a 3 metros
15:50		15:30	15:35	60B (076)	Iniciados	Fem	Triatlo Técnico - Séries

16:10	15:10	15:50	16:00	3000 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
16:45		16:00	16:10	Peso 3 kg	Iniciados	Fem	Triatlo Técnico
16:45	15:45	16:25	16:35	3000 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
17:40	16:40	17:15	17:25	4X400	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
17:55	16:55	17:30	17:40	4X400	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries

## Regulamento do Campeonato Distrital Absoluto

- Torneio organizado pela ADAL, AAS, ADAC e AACB destinado a atletas juvenis, juniores e seniores filiados nestas Associações.
- Nas provas de 400m, 800m, 1500m e 3000m poderão participar atletas de outras AARR. Esta participação estará condicionada ao número de atletas inscritos, pelo que será feita uma seleção com base nas melhores marcas obtidas pelos atletas na época anterior.
- Cada atleta apenas poderá participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias.
- Os atletas do escalão Juvenil que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 300m, não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes. 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.
- Os atletas do escalão Júnior que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas.
- Modo de apuramento para as finais:  
Corridas de 60 metros – os 8 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias, para a Final A e do 9.º ao 16.º tempo, para a Final B;  
Corridas de 60 metros barreiras – os 8 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias para a Final;  
Concursos de salto em comprimento, triplo salto e lançamento do peso – os 8 melhores, devendo cada uma das 3 Associações Distritais de Atletismo ter 3 atletas nos três últimos ensaios.
- Nalguns concursos, caso se justifique, os atletas poderão ser divididos em grupos tendo em conta a sua AR ou a sua marca pessoal. Esta informação será veiculada aos atletas e treinadores assim que terminarem as confirmações da respetiva prova.
- Os atletas que confirmem a sua inscrição numa prova e não compareçam na mesma, não poderão participar em mais nenhuma prova neste campeonato.
- 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.
- Haverá prémios para os 1.º, 2.º e 3.º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
- Os Clubes filiados na ADAL deverão fazer as inscrições através do site [www.adal.pt](http://www.adal.pt) até ao dia **02/01/2018**.
- As inscrições das restantes Associações participantes deverão ser enviadas para a ADAL até ao dia **02/01/2018**.
- Os atletas não filiados na ADAL, interessados em participar nesta competição, deverão fazer chegar as inscrições até ao dia 01/01/2018 para [assleiria@adal.pt](mailto:assleiria@adal.pt), ficando as mesmas sujeitas a confirmação por parte da Direção da ADAL. As inscrições deverão indicar as melhores marcas pessoais da época anterior.
- No dia 03/01/2018 será divulgada no site da ADAL a lista dos atletas inscritos por prova. Os Clubes deverão verificar minuciosamente as inscrições dos seus atletas (incluindo as suas marcas pessoais) e fazer as necessárias correções junto da ADAL. No dia da competição não poderão ser adicionadas marcas pessoais ou atletas às listas de participantes, estejam eles inscritos ou não na competição.

## Regulamento do Triatlo Técnico

- Torneio organizado pela ADAL e ADAC e destinado exclusivamente a atletas iniciados filiados nestas Associações.
- Não será permitida a participação de atletas extra.
- Haverá medalhas para os 3 primeiros classificados de cada escalão.
- No triatlo técnico distrital, haverá classificação coletiva, com base no somatório da melhor marca em cada escalão etário/género (infantis, iniciados e juvenis). Serão atribuídos troféus aos três primeiros clubes desta classificação. Esta classificação deverá contar para a sua homóloga a nível Nacional que a Federação Portuguesa de Atletismo deverá vir a elaborar, tal como nas épocas anteriores.
- Os Clubes filiados na ADAL deverão fazer as inscrições através do site [www.adal.pt](http://www.adal.pt) até ao dia 02/01/2018.
- As inscrições das restantes Associações participantes deverão ser enviadas para a ADAL até ao dia 02/01/2018.
- No dia 03/01/2018 será divulgada no site da ADAL a lista dos atletas inscritos por prova. Os Clubes deverão verificar minuciosamente as inscrições dos seus atletas (incluindo as suas marcas pessoais) e fazer as necessárias correções junto da ADAL. No dia da competição não poderão ser adicionados atletas às listas de participantes, estejam eles inscritos ou não na competição.