



MEMORIAL MÁRIO AVELINO

Data: 04-11-2023

Local: ESTÁDIO MUNICIPAL DE MARINHA GRANDE

Programa-Horário

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
15:00	14:40	14:50	60m barreiras	Sub 14	Masc	
15:00	14:15	14:25	Lançamento do Peso	Sub 16	Fem	3Kg
15:00	14:15	14:25	Salto em Comprimento	Sub 14	Masc	
15:15	14:55	15:05	60m barreiras	Sub 14	Fem	
15:30	14:40	14:50	60m	Sub 16/18	Masc	
15:45	15:25	15:35	60m	Sub 16/18	Fem	
16:00	15:45	15:55	1.500m	Sub 16/18	Masc	
16:15	16:00	16:10	1.500m	Sub 16/18	Fem	
16:30	16:10	16:20	300m	Sub 16/18	Masc	
16:45	16:25	16:35	300m	Sub 16/18	Fem	
17:00	16:15	16:25	Lançamento do Peso	Sub 16	Masc	4Kg
17:00	16:15	16:25	Salto em Comprimento	Sub 14	Fem	

Regulamento

1. O Memorial Mário Avelino é uma organização da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, com a colaboração da Câmara Municipal de Marinha Grande, e presta homenagem a um dos fundadores da ADAL e diretor técnico regional durante vários anos.
2. Esta competição realiza-se no dia 04 de novembro de 2023, sábado, a partir das 15:00 horas, na pista do Estádio Municipal de Marinha Grande, abrangendo várias disciplinas do Atletismo e os escalões etários jovens de Sub 14 a Sub 18 Femininos e Masculinos, destinando-se a atletas federados e alunos de escolas.
3. Nos concursos, caso haja mais de 15 atletas a competir, cada atleta realizará apenas três ensaios.
4. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova.
5. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na [plataforma https://fpacompeticoes.pt/](https://fpacompeticoes.pt/) até ao dia 01 de novembro de 2023.
6. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 03 de novembro e **90 minutos antes do início de cada prova** <https://fpacompeticoes.pt/>.
7. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
8. A organização entregará os “dorsais” a partir das 13h30 no secretariado a funcionar no Estádio Municipal de Marinha Grande.
9. 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.



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

10. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
11. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
12. No dia 03 de novembro a organização divulgará a start list final, bem como a versão final do horário, caso o mesmo venha a sofrer alterações.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS DE BARREIRAS						
Escalão	Distância Total	Número de Barreiras	Altura das Barreiras (cm)	Distância da partida à 1ª barreira	Distância entre barreiras	Distância da última barreira à meta
Sub14 Fem.	60 m.	6	0.60	12.00 m.	6.50 m.	15.50 m.
Sub 14 Masc.	60 m.	6	0.60	12.00 m.	7.00 m.	13.00 m.

Diretor de competição: António Reis