



COMUNICADO OFICIAL

www.adal.pt
assleiria@adal.pt

LEIRIA, 18-Mai-10

Nº 29 - 2009/10

CAMP. DISTRITAL de BENJAMINS e INFANTIS

ESTÁDIO MUNICIPAL de LEIRIA

1ª Jornada - 29 de Maio de 2010

⌚	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15H00	60 barreiras Comprimento Arremesso Bola Altura	Infantis Benjamins Benjamins Infantis	Masc. Masc. Fem. Fem.	Elim. 163gr. a)
15h15	60 barreiras	Infantis	Fem.	Elim.
15h30	150 m.	Infantis	Masc.	Séries
15h45	150 m.	Infantis	Fem.	Séries
16h00	Arremesso Bola Comprimento Altura	Benjamins Infantis Benjamins	Masc. Masc. Fem.	163gr. b)
16h15	60 barreiras	Infantis	Masc.	Final
16h30	60 barreiras	Infantis	Fem.	Final
16h45	4x60 m.	Benjamins	Masc.	
16h55	4x60 m.	Benjamins	Fem.	
17h00	Peso Dardo	Infantis Infantis	Masc. Fem.	3Kg 400gr.
17h10	3.000 marcha 3.000 marcha	Infantis Infantis	Fem. Masc.	Pista 1 Pista 5
17h40	1.000 marcha 1.000 marcha	Benjamins Benjamins	Fem. Masc.	Pista 1 Pista 5

- a) Alturas da fasquia – 1,00; 1,05; 1,10; 1,14; 1,18; 1,22; 1,26; 1,29; 1,32; 1,35...
b) Alturas da fasquia – 0,85; 0,90; 0,95; 1,00; 1,04; 1,08; 1,12; 1,15; 1,18; 1,21...

2ª Jornada - 30 de Maio de 2010

⌚	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
09h30	60 m. Peso Altura Comprimento	Infantis Infantis Benjamins Benjamins	Masc. Fem. Masc. Fem.	Elim. 2 kg. c)
09h45	60 m.	Infantis	Fem.	
10h00	60 m.	Benjamins	Masc.	Elim.
10h15	60 m.	Benjamins	Fem.	Elim.
10h30	60 m. Peso Altura	Infantis Benjamins Infantis	Masc. Masc. Masc.	Final 2 kg. d)
10h45	60m. Comprimento	Infantis Infantis	Fem. Fem.	Final
11h00	60 m.	Benjamins	Masc.	Final
11h10	60 m.	Benjamins	Fem.	Final
11h15	Dardo Peso	Infantis Benjamins	Masc. Fem.	500gr. 2kg
11h25	4x60 m.	Infantis	Masc.	
11h40	4x60 m.	Infantis	Fem.	
11h50	600 m.	Benjamins	Masc.	
12h00	600 m.	Benjamins	Fem.	
12h10	600 m.	Infantis	Masc.	
12h20	600 m.	Infantis	Fem.	

- c) Alturas da fasquia 0.90; ; 0.95; 1.00; 1.05; 1.09; 1.13; 1.17; 1.20; 1.23; 1.26; 1.29...
d) Alturas da fasquia 1.05; 1.10; 1.15; 1.20; 1.25; 1.29; 1.33; 1.37; 1.40; 1.43; 1.46...

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS DE BARREIRAS						
Escalão	Distância Total	Número de Barreiras	Altura das Barreiras	Distância da partida à 1ª barreira	Distância entre barreiras	Distância da última barreira à meta
Inf. Fem.	60 m.	6	0,76	12,00 m.	7,00 m.	13,00 m.
Inf. Masc.	60 m.	6	0,76	12,00 m.	7,50 m.	10,50 m.

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

01. Poderão participar atletas federados, Escolas ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo.

02. Cada atleta só poderá participar nas provas do seu escalão. Os mesmos poderão participar em 4 provas, no conjunto dos dois dias, desde que uma delas seja a estafeta. Os atletas poderão fazer, no máximo, 2 provas por dia.

03. Os Infantis que participem numa corrida ou prova de marcha com distância igual ou superior a 600 m não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada.

No caso de estar a participar num concurso, o atleta não poderá continuar a participar no mesmo, após a realização das referidas provas. Se os atletas participarem na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou marcha, com distância igual ou superior a 600 m. e, tendo o referido atleta participado nela e, sendo apurado para a final, não poderá participar na mesma.

04. Nestes campeonatos haverá medalhas para os 1º;2º e 3º classificados de cada prova e em cada escalão. Haverá classificação colectiva e serão atribuídos Troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos de benjamins. Os títulos colectivos do escalão de infantis serão atribuídos no Campeonato Distrital de Clubes de Infantis no dia 19 de Junho em Leiria, onde serão apuradas para participar as primeiras 6 equipas deste campeonato distrital.

05. Pontuarão para a classificação colectiva os 8 primeiros classificados de cada prova e só se consideram os clubes que tenham apresentado 3 atletas pontuados ou 5 atletas a participar;

06. A participação de atletas extras fica sujeita a confirmação por parte da direcção da ADAL, devendo ser solicitadas até ao dia 26 de Maio. Telf.: 244 827 580, Fax: 244 812 972 ou e-mail: assleiria@adal.pt

07. Os casos omissos serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições.

Director da Competição:

A ADAL