



COMUNICADO OFICIAL

www.adal.pt
assleiria@adal.pt

LEIRIA, 21-Mai-10

N.º 30; 2009/10

CAMPEONATOS DISTRITAIS DE LEIRIA E COIMBRA - JUVENIS

ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA CENTRO NACIONAL DE LANÇAMENTOS

1ª JORNADA – 09 Junho 2010

⊕	Prova	Escalão	Género	Observações
21h00	2.000m.Obst	Juvenis	Fem.	0.76 cm
	Martelo	Juvenis	Fem.	3 Kg C.N.Lançam.
	Peso	Juvenis	Masc..	5 Kg C.N.Lançam.
	Vara (*)	Juvenis	Masc.	a)
	Triplo	Juvenis	Fem.	Tábua a 9 m
21h20	110 m. bar.	Juvenis	Masc.	0,91cm; Ver quadro
21h35	100 m. bar.	Juvenis	Fem.	0,76cm; Ver quadro
21h50	100 m.	Juvenis	Masc.	Eliminatórias
22h05	100 m.	Juvenis	Fem.	Eliminatórias
22h20	3.000 m.	Juvenis	Masc.	
22h30	Dardo	Juvenis	Masc.	700 g.
	Disco	Juvenis	Fem.	1 Kg C.N.Lançam.
	Triplo	Juvenis	Masc.	Tábua a 9 m
	Altura	Juvenis	Fem.	b)
22h35	300 m.	Juvenis	Masc.	
22h45	300 m.	Juvenis	Fem.	
23h00	100 m	Juvenis	Masc.	Final
23h05	100 m	Juvenis	Fem.	Final
23h15	1.500 m	Juvenis	Masc.	
23h25	1.500 m.	Juvenis	Fem.	
23h40	4 x 100 m.	Juvenis	Masc.	
23h50	4 x 100 m.	Juvenis	Fem.	

Se houver mais de 8 atletas inscritos nos 110 e 100 metros barreiras a final terá lugar após os 300 metros.

Altura das fasquias:

a) Início do concurso a 2,00m, subindo de 20 em 20 cm. Até 3,00 m. e depois de 10 em 10 cm.

b) Início do concurso a 1,22; 1,29; 1,35; 1,41; 1,46; 1,51; ... Quando houver 3 atletas em prova subirá de 3 em 3 cm.

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
Juvenis Masculinos	110 m.	10	0,91	13,72 m.	9,14 m.	14,02 m.
Juvenis Femininos	100 m.	10	0,76	13,00 m.	8,50 m.	10,50
Juvenis Masculinos	300 m.	7	0,84	50 m.	35 m.	40 m.
Juvenis Femininos	300 m.	7	0,76	50 m.	35 m.	40 m.

(*) Poderá haver necessidade de alteração a esta prova (Vara) devido a disponibilidade do material.

2ª JORNADA - 10 Junho 2010

⌚	Prova	Escalão	Género	Observações
16h00	3.000 m	Juvenis	Fem.	
	Martelo	Juvenis	Masc.	5 Kg C.N. Lancam.
	Peso	Juvenis	Fem.	3 Kg C.N. Lançam.
	Altura	Juvenis	Masc.	d)
	Comprimento	Juvenis	Fem.	
16h15	2.000m.Obst	Juvenis	Masc.	0.76 cm
16h30	200 m	Juvenis	Masc.	Séries
16h45	200 m	Juvenis	Fem.	Séries
17h00	300 m. bar.	Juvenis	Masc.	Séries
17h15	300 m. bar.	Juvenis	Fem.	Séries
17h30	800 m.	Juvenis	Masc.	Séries
	Disco	Juvenis	Masc.	1,5 Kg. C.N. Lançam.
	Dardo	Juvenis	Fem.	600 g
	Vara (*)	Juvenis	Fem.	c)
	Comprimento	Juvenis	Masc.	
17h40	800 m.	Juvenis	Fem.	Séries
17h50	4X300 m	Juvenis	Masc.	Séries
18h00	4X300 m	Juvenis	Fem.	Séries
18h15	5.000 Marcha	Juvenis	Fem.	Pistas 1 a 3
	5.000 Marcha	Juvenis	Masc.	Pistas 4 a 6

Altura da fasquia:

c) Início do concurso a 1,80 metro, subindo de 10 em 10 cm.

d) Início do concurso a 1,32; 1,37; 1,42; ... quando houver 3 atletas em prova subirá de 3 em 3 cm.

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

01. Poderão participar atletas federados na ADAL e na ADAC dos escalões de Juvenis e Iniciados, Escolas ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo;
02. Os atletas Iniciados podem participar em todas as provas com excepção dos 3.000m e dos 2.000 m Obstáculos;
03. Os Juvenis que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 800m, não poderão participar noutra prova de corrida ou de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas, com excepção de provas de velocidade ou barreiras com distâncias iguais ou inferiores a 110m, desde que essas provas se disputem antes da prova de corrida ou de marcha de distância igual ou superior a 800m onde o atleta participou.
04. Os Iniciados que participem numa prova com distâncias entre os 200 e os 300m (inclusive), com ou sem barreiras, não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada, com excepção da estafeta de 4x100m, podendo participar em provas que se disputem antes. Os Iniciados que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 800m não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes.
05. **Os atletas poderão participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta curta, podendo participar no máximo em duas provas por dia;**
06. Nos campeonatos da ADAL haverá medalhas para os 1º, 2º e 3º classificados e Troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos. Pontuarão para a classificação colectiva os 8 primeiros classificados de cada prova. Nestes Campeonatos, a classificação colectiva só considera os clubes que tenham apresentado 3 atletas pontuados ou 5 atletas a participar;
07. Em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 3 (três) atletas por clube, sendo os outros para efeito de pontuação, considerados como atletas individuais;
08. **Modo de apuramento para as finais:**
Concursos horizontais e lançamentos – os 8 melhores, tendo sempre acesso à final os 3 melhores de cada Associação;
09. Os casos omissos serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições.
10. Os atletas não federados na ADAL/ADAC interessados em participar nesta competição, deverão fazer o pedido de inscrição até ao dia 04/06/2010, Telf. 244 827 580; Fax. 244 812 972; Mail: assleiria@adal.pt ficando a mesma sujeita a confirmação por parte da Direcção da ADAL.

Director da Competição: Anibal Carvalho

A ADAL