



COMUNICADO OFICIAL



LEIRIA, 8-Jul-08

Nº 36/2008

CAMPEONATOS DISTRITAIS ABSOLUTOS DE COIMBRA E LEIRIA

ESTÁDIO "CIDADE DE COIMBRA"

1ª JORNADA – 02 Julho 2008

⌚	PROVA	ESCALÃO	SEX O	OBSERVAÇÕES
21H00	110 m. bar. Dardo Vara Comprim.	Juv./Jun./Sen. Juv./Jun./Sen. Juv./Jun./Sen. Juv./Jun./Sen.	Masc. Masc. Fem. Fem.	1,06 800 gr. b)
21H10	100 m. bar.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	0,84
21H20	100 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Eliminatórias
21H30	100 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Eliminatórias
21H40	400 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
21H50	400 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
22H00	1.500 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
22H10	1.500 m. Peso Altura Comp. Disco	Juv./Jun./Sen. Jun./Sen. Juv./Jun./Sen. Juv./Jun./Sen. Juv./Jun./Sen.	Fem. Masc. Masc. Masc. Fem.	Séries 7,260 Kg a)
22H20	3.000 m Obst.	Jun/Sen	Fem.	1 Kg
22H35	100 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Final
22H40	100 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Final
22H45	5.000 m.	Jun./Sen.	Masc.	
23H00	4x100 m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	
23H10	4x100 m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	
23H20	10Km Marcha	Pista 1	Fem.	
23H20	10Km Marcha	Pista 5	Masc.	

- a) Início do concurso a 1,40 subindo de 5 em 5 cm., até haver 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.
- b) Início do concurso a 1,80 subindo de 20 em 20 cm., até haver 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 10 em 10 cm.

ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA e Centro Nacional Lançamentos

2ª JORNADA - 9 Julho 2008

	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
20H30	250 m. bar.	Inic.	Masc.	Séries-Prova Extra
20H40	250 m. bar.	Inic.	Fem.	
20H50	1.500m.Obst	Inic.	Masc.	
21H00	200 m. Vara	Juv./Jun/Sen. Juv./Jun/Sen.	Masc. Masc.	Eliminatórias
	Martelo Martelo	Jun./Sen. Juv./Jun/Sen	Masc. Fem.	c) 7,260 Kg C.N. Lanç. 4 Kg C.N. Lançam.
	Triplo	Juv./Jun/Sen.	Fem.	
21H10	200 m.	Juv./Jun/Sen.	Fem.	
21H20	400 m. bar.	Juv./Jun/Sen.	Fem.	(0,76)
21H30	400 m. bar.	Juv./Jun/Sen.	Masc.	(0,91)
21H40	800 m.	Juv./Jun/Sen.	Masc.	Séries
21H50	800 m.	Juv./Jun/Sen.	Fem.	Séries
22H00	3.000m.Obst	Jun./Sen.	Masc.	
	Disco	Juv./Jun/Sen.	Masc.	2 Kg C.N. Lançam.
22H15	200 m.	Juv./Jun/Sen.	Masc.	Final
	Peso	Juv./Jun/Sen.	Fem.	4 Kg C.N. Lançam.
	Dardo	Juv./Jun/Sen.	Fem.	600 g
	Triplo	Juv./Jun/Sen.	Masc.	Tábua a 8 metros
	Altura	Juv./Jun/Sen.	Fem.	d)
22H20	200 m.	Juv./Jun/Sen.	Fem.	Final
22H30	5.000 m.	Jun./Sen.	Fem.	
22H50	4x400 m.	Juv./Jun/Sen.	Masc.	
23H00	4x400 m.	Juv./Jun/Sen.	Fem.	

- c) Início do concurso a 2,20 subindo de 20 em 20 cm., até haver 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 10 em 10 cm.
- d) Início do concurso a 1,30 subindo de 5 em 5 cm., até haver 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

01. Podem participar todos os atletas Masc./Fem. dos escalões Juvenis, Juniores e Seniores devidamente filiados na ADAL na presente época. Os atletas de outras Associações Distritais poderão participar extras competição desde que autorizados pela ADAL.
02. Cada atleta só poderá participar em duas provas por dia, num máximo de três nas duas jornadas.
03. Os atletas do escalão Juvenil que participarem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação dessas provas. Estes atletas poderão participar em todas as provas com excepção dos 3.000 m. Obstáculos, 5.000 m., Peso (7,260 Kg) e Martelo (7.260 Kg) .
04. Os atletas Juniores 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 dessas provas.
05. Para a classificação Colectiva atribuem-se pontos aos oito primeiros classificados em cada prova. A pontuação será de 8-7-6-5-4-3-2-1, respectivamente do 1º ao 8 classificados.
06. 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.
07. Nestes Campeonatos, a classificação colectiva só considerará os clubes que tenham apresentado 3 atletas pontuados ou 5 atletas a participar.
08. Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares, e assim sucessivamente.
09. Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros de cada prova e medalhões às primeiras Equipas Masculinos e Femininos.

A ADAL