



COMUNICADO OFICIAL

www.adal.pt
assleiria@adal.pt



LEIRIA, 23-Jun-09

Nº33 /2009

CAMPEONATOS DISTRITAIS ABSOLUTOS DE COIMBRA E LEIRIA

ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA

1ª JORNADA – 1 Julho 2009

⌚	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
20H30	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) Tábua a 3m.
20H40	100 m. bar.	Juv./Jun/Sen.	Fem.	0,84
20H50	100 m.	Juv./Jun/Sen.	Masc.	Eliminatórias
21H00	100 m.	Juv./Jun/Sen.	Fem.	Eliminatórias
21H10	400 m.	Juv./Jun/Sen.	Masc.	Séries
21H20	400 m.	Juv./Jun/Sen.	Fem.	Séries
21H30	1.500 m.	Juv./Jun/Sen.	Masc.	Séries
21H40	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) Tábua a 3m. 1 Kg
21H50	3.000 m Obst.	Jun./Sen.	Masc.	
22H05	100 m.	Juv./Jun/Sen.	Masc.	Final
22H10	100 m.	Juv./Jun/Sen.	Fem.	Final
22H15	5.000 m.	Jun./Sen.	Fem.	
22H30	4x100 m	Juv./Jun/Sen.	Masc.	
22H40	4x100 m	Juv./Jun/Sen.	Fem.	
22H50	10Km Marcha	Juv./Jun/Sen.	Fem.	Pista 1
22H50	10Km Marcha	Juv./Jun/Sen.	Masc.	Pista 5

- 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.
- 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.

2ª JORNADA - 8 Julho 2009

🕒	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
20H30	200 m. Vara Martelo Martelo Triplo	Juv./Jun./Sen. Juv./Jun./Sen. Jun./Sen. Juv./Jun./Sen. Juv./Jun./Sen.	Masc. Masc. Masc. Fem. Fem.	Eliminatórias c) 7,260 Kg 4 Kg
20H40	200 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	
20H50	400 m. bar.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	(0,76)
21H00	400 m. bar.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	(0,91)
21H10	800 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
21H20	800 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
21H30	3.000m.Obst Disco	Jun./Sen. Juv./Jun./Sen.	Fem. Masc.	2 Kg
21H45	200 m. Peso Dardo Triplo Altura	Juv./Jun./Sen. Juv./Jun./Sen. Juv./Jun./Sen. Juv./Jun./Sen. Juv./Jun./Sen.	Masc. Fem. Fem. Masc. Fem.	Final 4 Kg 600 g Tábua a 8 metros d)
21H50	200 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Final
22H00	5.000 m.	Jun./Sen.	Masc.	
22H20	4x400 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	
22H30	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 Troféus às primeiras Equipas Masculinos e Femininos.

A ADAL