



Estádio Municipal da Marinha Grande



## CAMPEONATO DISTRITAL ABSOLUTO + SUB 23

### Programa-Horário

**03-06-2023**

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
15:30	14:45	14:55	Comprimento	Sub18 a Master	Fem	Tábua 3 metros
15:30	14:45	14:55	Altura	Sub18 a Master	Masc	*.*
15:30	14:45	14:55	Martelo 4kg	Sub18 a Master	Fem	
15:30	14:45	14:55	Martelo 7kg	Sub20 a Master	Masc	
16:00	15:40	15:50	100 m	Sub18 a Master	Masc	Eliminatórias
16:00	14:45	14:55	Vara	Sub18 a Master	Masc	*.*
16:20	16:00	16:10	100 m	Sub18 a Master	Fem	Eliminatórias
16:40	16:20	16:30	400 m	Sub18 a Master	Masc	Séries
16:55	16:35	16:45	400 m	Sub18 a Master	Fem	Séries
17:10	16:5	17:05	1500 m	Sub18 a Master	Masc	Séries
17:20	17:05	17:15	1500 m	Sub18 a Master	Fem	Séries
17:30	16:45	16:55	Triplo Salto	Sub18 a Master	Masc	Tábuas 11 metros
17:30	16:45	16:55	Altura	Sub18 a Master	Fem	*.*
17:30	17:10	17:20	100 m	Sub18 a Master	Masc	Final
17:30	16:45	16:55	Disco 1kg	Sub18 a Master	Fem	
17:30	16:45	16:55	Disco 2kg	Sub20 a Master	Masc	
17:35	17:15	17:25	100 m	Sub18 a Master	Fem	Final
17:45	17:30	17:40	5.000 m	Sub20 a Master	Masc	Séries
			10.000 m. Marcha	Sub18 a Master	Masc	*.
			10.000 m. Marcha	Sub18 a Master	Fem	*.

\*. Prova a realizar no dia 16 de junho inserida no 3º Torneio de Leiria em Marcha Atlética

04-06-2023

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:30	08:45	08:55	Comprimento	Sub18 a Master	Masc	Tábua a 3 metros
09:30	08:45	08:55	Dardo 800g	Sub18 a Master	Masc	
09:30	08:45	08:55	Peso 4 kg	Sub18 a Master	Fem	
09:45	09:25	09:35	400B (076)	Sub18 a Master	Fem	Séries
09:55	09:35	09:45	400B (091)	Sub18 a Master	Masc	Séries
10:00	08:45	08:55	Vara	Sub18 a Master	Fem	*.*
10:10	09:50	10:00	110B (106)	Sub18 a Master	Masc	Eliminatórias
10:20	10:00	10:10	100B (084)	Sub18 a Master	Fem	Eliminatórias
10:30	10:15	10:25	3.000 Obs (076)	Sub20 a Master	Fem	Séries
10:45	10:30	10:40	3.000 Obs (091)	Sub20 a Master	Masc	Séries
11:05	10:45	10:55	200 m	Sub18 a Master	Masc	Séries
11:20	11:00	11:10	200 m	Sub18 a Master	Fem	Séries
11:20	10:35	10:45	Dardo 600g	Sub18 a Master	Fem	
11:20	10:35	10:45	Peso 7 kg	Sub20 a Master	Masc	
11:30	10:45	10:55	Triplo Salto	Sub18 a Master	Fem	Tábuas 9 metros
11:35	11:15	11:25	100B (084)	Sub18 a Master	Fem	Final
11:40	11:20	11:30	110B (106)	Sub18 a Master	Masc	Final
11:50	11:35	11:45	800 m	Sub18 a Master	Masc	Séries
12:00	11:45	11:55	800 m	Sub18 a Master	Fem	Séries

\*.\* Progressão da fasquia do:

Salto com Vara

Masc - 2,50 (+15) ---> 3,40 (+10) --->

Fem - 1,80 (+15) ---> 2,40 (+10) --->

Salto em Altura

Masc- 1,48 (+6) ---> 1,72 (+4) ---> 1,84 (+3)--->

Fem - 1,25 (+5) ---> 1,60 (+3) --->

# Regulamento - Campeonato Distrital Absoluto

1. Estes Campeonatos são uma parceria da ADAL e da ADAC, destinam-se a atletas Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos Masculinos e Femininos, filiados na ADAL e na ADAC que devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a Época. Os atletas Veteranos que participarem nestes Campeonatos serão considerados Seniores.
2. **As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> da ADAL, até ao dia 31 de Maio de 2023.**
3. **As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 20:00 horas do dia 02 de junho e 60 minutos antes do início da primeira prova <https://fpacompeticoes.pt/>.**
4. Cada atleta pode participar num máximo de quatro provas (não mais do que duas por dia).
5. Os atletas Sub 18 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada ou nesse dia noutra corrida, prova de marcha ou concurso.
6. No caso de um atleta Sub 18 participar numa prova de corrida ou num concurso que se realize antes da corrida ou prova de igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
7. Os atletas do escalão Sub 18 poderão participar em todas as provas com exceção das seguintes:  
3.000 metros obstáculos; 5.000 metros; Peso (7,260kg); Martelo (7,260kg); Disco (2kg).
8. Os atletas do escalão de Sub 20 que participem em corridas ou provas de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida nessa jornada ou nesse dia, independentemente da ordem de participação nessas provas.
9. Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova. No entanto, apenas os 3 melhores classificados serão considerados para efeitos de classificação coletiva, sendo os restantes considerados individuais.
10. Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, sendo as classificações coletivas elaboradas de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8-7-6-5-4-3-2-1, apenas para as equipas contam no mínimo com três atletas.
11. Os desempates nas classificações coletivas serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa: se o empate subsistir, aplica-se o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente.
12. **Os resultados das provas de 10.000M Masculinos e Estafetas (4X100 e 4x400) Masculinos e Femininos, realizados em 20 de Maio de 2023 serão contabilizados ao fim da 2ª. Jornada.**
13. PRÉMIOS
  - Medalhas:** Para os 3 primeiros classificados em cada prova
  - Troféus:** Às três primeiras equipas Masculinas e Femininas
14. O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Leiria e Associação Distrital de Atletismo de Coimbra com base no regulamento internacional da World Athletics.
15. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
16. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

## Regulamento - Campeonato Distrital Sub 23

1. Estes Campeonatos destinam-se a atletas Juniores e Sub 23 Masculinos e Femininos, filiados na ADAC que devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a Época.
2. **As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> da ADAL, até ao dia 31 de Maio de 2023.**
3. **As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 20:00 horas do dia 02 de junho e 60 minutos antes do início da primeira prova <https://fpacompeticoes.pt/>.**
4. Cada atleta pode participar num máximo de quatro provas (não mais do que duas por dia).
5. Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova.
6. PRÉMIOS  
**Medalhas:** Para os 3 primeiros classificados em cada prova
7. O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Leiria e Associação Distrital de Atletismo de Coimbra com base no regulamento internacional da World Athletics.
8. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
9. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

Coimbra 28 de Maio de 2023

A Direcção da ADAC