



CAMPEONATO DISTRITAL DE PROVAS COMBINADAS

ADAL/ADAC

Data: 11/12-05-2024

Local: ESTÁDIO MUNICIPAL DE POMBAL

Programa-horário

11/05/2024

| Hora | Hora Câmara chamada | Entrada na Pista | Prova | Escalão | Género | Observações |
|-------|---------------------|------------------|---------------|--------------------|--------|-------------|
| 10:00 | 09:40 | 09:50 | 100m | Sub18/Sub20/Sénior | Masc | Decatlo |
| 10:15 | 09:55 | 10:05 | 100m B (0,76) | Sub18 | Fem | Heptatlo |
| 10:30 | 10:10 | 10:20 | 100m B (0,84) | Sub20/Sénior | Fem | Heptatlo |
| 11:00 | | | Comprimento | Sub18/Sub20/Sénior | Masc | Decatlo |
| 11:15 | | | Altura | Sub18/Sub20/Sénior | Fem | Heptatlo |
| | | | | | | |
| 14:30 | 13:45 | 13:55 | Peso | Sub18/Sub20/Sénior | Masc | Decatlo |
| 16:00 | 15:15 | 15:25 | Peso | Sub18/Sub20/Sénior | Fem | Heptatlo |
| 16:00 | | | Altura | Sub18/Sub20/Sénior | Masc | Decatlo |
| 17:45 | | | 200m | Sub18/Sub20/Sénior | Fem | Heptatlo |
| 18:30 | | | 400m | Sub18/Sub20/Sénior | Masc | Decatlo |

12/05/2024

| Hora | Hora Câmara chamada | Entrada na Pista | Prova | Escalão | Género | Observações |
|-------|---------------------|------------------|---------------|--------------------|--------|-------------|
| 09:00 | | 08:50 | 110m B (0,91) | Sub18 | Masc | Decatlo |
| 09:15 | | 09:05 | 110m B (1,00) | Sub20 | Masc | Decatlo |
| 09:30 | | 09:20 | 110m B (1,07) | Sénior | Masc | Decatlo |
| 10:00 | | 09:25 | Comprimento | Sub18/Sub20/Sénior | Fem | Heptatlo |
| 10:15 | | | Disco | Sub18/Sub20/Sénior | Masc | Decatlo |
| 11:30 | | | Dardo | Sub18/Sub20/Sénior | Fem | Heptatlo |
| 11:45 | | | Vara | Sub18/Sub20/Sénior | Masc | Decatlo |
| 12.30 | | | 800m | Sub18/Sub20/Sénior | Fem | Heptatlo |
| 13:45 | | | Dardo | Sub18/Sub20/Sénior | Masc | Decatlo |
| 14:30 | | | 1500m | Sub18/Sub20/Sénior | Masc | Decatlo |



| Escalão | Peso | Disco | Dardo | Altura Bar | Vara inicial | Altura inicial |
|-------------|------|---------|--------|------------|--------------|----------------|
| Sub 18 F | 3 kg | | 500 gr | 0.76 - | | A combinar |
| Sub 20 F | 4 kg | | 600 gr | 0.84 | | A combinar |
| Séniiores F | 4 kg | | 600 gr | 0.84 | | A combinar |
| Sub 18 M | 5 kg | 1.5 kg | 700 gr | 0.91 | A combinar | A combinar |
| Sub 20 M | 6 kg | 1.75 kg | 800 gr | 1.00 | A combinar | A combinar |
| Seniores M | 7 kg | 2 kg | 800 gr | 1.06 | A combinar | A combinar |

Regulamento

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 16, Sub 18, Sub 20, Sub 23, Seniores Veteranos filiados na ADAL, na AAS e na ADAC;
2. As atletas Sub 16 competirão em conjunto com os Sub 18, havendo classificação única nestes dois escalões;
3. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão. No caso dos veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria (M35, M40, M45, etc.);
4. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na **plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> da ADAL**, até ao dia 08 de maio de 2024;
5. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 10 de maio e 90 minutos antes do início de cada prova <https://fpacompeticoes.pt/>;
6. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/> ;
7. os atletas da ADAC competiram com o Dorsal de época;
8. O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Leiria e de Santarém, com base no regulamento internacional da World Athletics;
9. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere;
10. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

Diretor de competição: António Rei

ADAC 02/05/2024