



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/> 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