



Agrupamento das Beiras



(A.D.A. Coimbra – A.A. Castelo Branco – A.A. Aveiro – A.A. Guarda – A.D.A. Leiria – A.A. Viseu)

CAMPEONATO ABSOLUTO DAS BEIRAS

CAMPEONATO DISTRITAL ABSOLUTO DE LEIRIA

LEIRIA – Estádio Municipal
13 e 14 de Julho de 2013

1 - INTRODUÇÃO

O Agrupamento das Beiras, liderado pela Associação Distrital de Atletismo de Leiria, na época de 2012/2013, e a Associação de Atletismo de Leiria irão organizar nos dias 13 e 14 de Julho de 2013, no Estádio Municipal de Leiria, o Campeonato Absoluto das Beiras. Em simultâneo a ADAL disputará os seus Campeonatos Distritais.

2 - ÂMBITO

Nesta Competição podem participar Atletas Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos em representação Individual ou de Clubes filiados em qualquer uma das Associações de Atletismo que integram o Agrupamento das Beiras, desde que tenham obtido os Mínimos de Participação e cumpram o disposto no Regulamento da Competição. Considerando a realização em simultâneo dos Campeonatos Distritais de Leiria, os atletas da ADAL não estarão sujeitos aos mínimos.

3 - PROGRAMA-HORÁRIO

1ª Jornada - Sábado, 13 de Julho de 2013

HORA	PROVA	GÉNERO	Observações
17h45	110m Barreiras/1,067m	Masc.	Eliminatórias
	Martelo/4Kg	Fem.	Final
	Vara	Masc.	Final a)
	Comprimento	Fem.	Final
	Altura	Fem.	Final b)
17h55	100m Barreiras/0,840m	Fem.	Eliminatórias
18h05	100m	Fem.	Eliminatórias
18h15	100m	Masc.	Eliminatórias
18h30	400m	Fem.	Séries
18h40	400m	Masc.	Séries
	Dardo/800g	Masc.	Final
18h55	1 500m	Fem.	Séries
19h05	1 500m	Masc.	Séries



Agrupamento das Beiras



(A.D.A. Coimbra – A.A. Castelo Branco – A.A. Aveiro – A.A. Guarda – A.D.A. Leiria – A.A. Viseu)

19h15	100m Barreiras/0,840m	Fem.	Final
	Peso/7,260Kg	Masc.	Final
	Comprimento	Masc.	Final
	Disco/1Kg	Fem.	Final
19h25	110m Barreiras/1,067m	Masc.	Final
19h35	100m	Fem.	Final A
19h40	100m	Fem.	Final B
19h45	100m	Masc.	Final A
19h50	100m	Masc.	Final B
20h00	5 000m	Masc.	Séries
20h25	3 000m Obst./0,762m	Fem.	Séries
20h40	4x100m	Fem.	Séries
20h50	4x100m	Masc.	Séries

2ª Jornada - Domingo, 14 de Julho de 2013

⌚ HORA	PROVA	GÉNERO	Observações
15h45	400m Barreiras/0,914m	Masc.	Séries
	Vara	Fem.	Final c)
	Martelo/7,260kg	Masc.	Final
	Triplo Salto	Fem.	Final-Tábua a 9m
16h00	400m Barreiras/0,762m	Fem.	Séries
16h15	200m	Masc.	Séries
16h30	200m	Fem.	Séries
16h40	800m	Masc.	Séries
	Disco/2Kg	Masc.	Final
16h50	800m	Fem.	Séries
17h00	5 000m	Fem.	Séries
	Altura	Masc.	Final d)
	Peso/4Kg	Fem.	Final
	Triplo Salto	Masc.	Final-Tábua a 11m



Agrupamento das Beiras



(A.D.A. Coimbra – A.A. Castelo Branco – A.A. Aveiro – A.A. Guarda – A.D.A. Leiria – A.A. Viseu)

17h30	3 000m Obst./0,914m	Masc.	Séries
	Dardo/600g	Fem.	Final
17h50	4x200m	Masc.	Séries
18h05	4x200m	Fem.	Séries
18h20	5 000m Marcha	Masc.	Pistas 1 a 4
	5 000m Marcha	Fem.	Pistas 5 a 8

PROGRESSÃO DAS FASQUIAS:

a)	Vara	Masc	2,80m	3,00m	3,20m	3,40m	3,55m	3,70m	3,85m	3,95m	4,03m	... (+8cm)
b)	Altura	Fem	1,30m	1,35m	1,40m	1,45m	1,50m	1,53m	1,56m	1,58m	1,60m	... (+2cm)
c)	Vara	Fem	1,80m	2,00m	2,20m	2,40m	2,50m	2,60m	2,70m	2,80m	2,86m	... (+6cm)
d)	Altura	Masc	1,70m	1,75m	1,80m	1,85m	1,90m	1,93m	1,96m	1,98m	2,00m	... (+2cm)

4 - REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO

- Só podem participar os atletas que tenham alcançado os Mínimos de Participação referenciados no ponto 7, excepto os atletas filiados na ADAL.
- Cada Clube pode apresentar no máximo quatro atletas por prova e duas equipas de Estafeta. Dos quatro atletas por prova só os dois melhores pontuarão para a Classificação Colectiva e das duas equipas de Estafeta só pontuará a melhor, sendo os restantes, para efeitos de pontuação, considerados como atletas individuais. **Os Clubes filiados na ADAL deverão indicar quais os 4 atletas que poderão vir a contar para a classificação coletiva deste campeonato. As provas de marcha não contarão para o campeonato distrital de Leiria, por já se terem realizado no dia 15 de Junho, conjuntamente com o campeonato distrital de juniores.**
- Os Clubes que não tenham nenhum atleta com mínimos, no conjunto de todas as Provas do Programa, poderão inscrever um atleta Masculino e outro Feminino numa das corridas disputadas por Séries. Os Clubes filiados na ADAL, que se encontram nesta situação, deverão indicar quais os atletas que poderão vir a contar para este campeonato.
- Os atletas podem participar em duas provas por dia, num máximo de quatro no conjunto dos dois dias, desde que uma delas seja a Estafeta curta e respeitando o Regulamento Geral de Competições, nomeadamente os atletas Juvenis e Juniores.
- As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de Estafetas, serão realizadas por Séries. **Nos concursos horizontais e nos lançamentos, todos os atletas terão direito a 4 ensaios.** Serão apurados para a **Final A dos 100 metros os atletas que alcançarem os 8 melhores tempos das eliminatórias** e para a **Final B os atletas que alcançarem do 9º aos 16º melhores tempos das eliminatórias.**



Agrupamento das Beiras



(A.D.A. Coimbra – A.A. Castelo Branco – A.A. Aveiro – A.A. Guarda – A.D.A. Leiria – A.A. Viseu)

- f) Se um atleta faltar a alguma das provas em que se inscreveu e confirmou a participação, ou não comparecer a uma final para a qual se qualificou, sem apresentar justificação prévia e válida não será autorizado a participar nas restantes.
- g) Haverá Classificações Individuais em cada uma das provas e Classificação Colectiva em Masculinos e Femininos.
- h) A Classificação Colectiva será encontrada através do somatório dos pontos alcançados pelos atletas classificados nos 12 primeiros lugares de cada prova (1º - 12 pontos; 2º - 11 pontos;; 11º - 2 pontos; 12º - 1 ponto) desde que as marcas alcançadas sejam iguais ou melhores do que os Mínimos de Participação/Pontuação e de acordo com o definido no ponto 4.b).
- i) A Classificação Colectiva só considerará os Clubes que tenham apresentado pelo menos 3 atletas Seniores/Veteranos a pontuar para a Equipa ou 5 atletas a participar (3 dos atletas terão de ser Seniores/Veteranos).
- j) Será considerado Campeão das Beiras, em Masculinos e em Femininos, o Clube cuja equipa obtiver o maior número de pontos.

5 - INSCRIÇÕES

Deverão ser efectuadas em Ficha própria, preenchendo todos os dados nela solicitados, com especial atenção aos Mínimos de Participação.

Os Clubes devem enviar as inscrições para a Associação Distrital a que pertencem, até ao dia 8 de Julho de 2013.

Cada Associação deve verificar de forma rigorosa os elementos constantes das Fichas de inscrição e remetê-las à Associação Organizadora (A.D.A. Leiria) até ao dia 9 de Julho de 2013.

Em caso de ser detectada alguma anomalia, ao estipulado nos Regulamentos em vigor, o(s) Atleta(s) infrator(es) não será(ão) admitido(s) na Competição.

A **confirmação das inscrições** deverá ser efectuada até uma hora antes do horário previsto para o início da respectiva prova.

Os Atletas terão de se apresentar na **Câmara de Chamada** dentro dos seguintes tempos limite:

CORRIDAS DE VELOCIDADE E BARREIRAS	**** 20 minutos antes ****
MEIO FUNDO E MARCHA	**** 10 minutos antes ****
SALTOS	**** 30 minutos antes ****
LANÇAMENTOS	**** 30 minutos antes ****

6 - SECRETARIADO

Os resultados Oficiais ficarão a cargo da Associação Distrital de Atletismo de Leiria.



Agrupamento das Beiras



(A.D.A. Coimbra – A.A. Castelo Branco – A.A. Aveiro – A.A. Guarda – A.D.A. Leiria – A.A. Viseu)

7 - MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO E DE PONTUAÇÃO

PROVA	MASCULINOS	FEMININOS	PROVA	MASCULINOS	FEMININOS
100m	11,84 / 11,6	14,14 / 13,9	4x200m	S/ Mínimos	S/ Mínimos
200m	24,04 / 23,8	28,94 / 28,7	5 000m Marcha	31.00,00	34.00,00
400m	53,74 / 53,6	68,64 / 68,5	Altura	1,75m	1,35m
800m	2.05,00	2.32,00	Vara	3,00m	2,00m
1 500m	4.15,00	5.20,00	Comprimento	6,15m	4,60m
5 000m	16.30,00	21.00,00	Triplo Salto	12,50m	9,50m
110/100m Bar.	18,24 / 18,0	18,24 / 18,0	Peso	10,50m	8,00m
400m Barreiras	61,24 / 61,1	76,64 / 76,5	Disco	31,00m	23,00m
3 000m Obst.	10.45,00	15.00,00	Dardo	40,00m	23,00m
4x100m	S/ Mínimos	S/ Mínimos	Martelo	32,00m	22,00m

O prazo de obtenção dos Mínimos de Participação, nas Provas que o exijam, é entre 01 de Outubro de 2011 e 7 de Julho de 2013 (inclusive).

8 - PRÉMIOS

Serão atribuídos Medalhões aos 3 primeiros classificados em cada escalão/género.

No campeonato distrital de Leiria será atribuída taça à equipa vencedora masculina e feminina.