

5 de março de 2015

<i>Hora Inicio</i>	<i>Prova</i>	<i>Obs:</i>
18:15	60 Metros Planos Inf M Final	
18:20	60 Metros Planos Inf F Final	
18:25	80 Metros Planos Ini M Final	
18:30	80 Metros Planos Ini F Final	
18:35	100 Metros planos Juv M Final	
18:40	200 Metros Jun a Vet M Prova Extra	
18:45	200 Metros Juv F Final	
18:50	Salto em Comprimento Inf a Juv M Final	Tabua de Chamada - 1 m
18:50	Salto em Comprimento Inf a Juv F Final	Tabua de Chamada - 1 m
18:50	Salto em Comprimento Jun a Sen M Prova Extra	Tabua de Chamada - 1 m
18:50	Salto em Comprimento Jun a Sen F Prova Extra	Tabua de Chamada - 1 m
19:10	800 Metros Ini a Juv F Final	
19:15	1.000 Metros Inf F Final	
19:15	1.000 Metros Inf a Juv M Final	
19:20	1.500 Metros Jun a Sen M Prova Extra	
19:20	1.500 Metros Jun a Sen F Prova Extra	

6 de março de 2015

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>	<i>Obs:</i>
18:15	60 M Barr. Inf. M/F-76 Inf M Final	5 Barr - Altura Barr. - 0.84 - 1ª Barr (13.00 m) / Entre Barr. (8.50 m) / Ultima Barr (13.00 m)
18:20	60 M Barr. Inf. M/F-76 Inf F Final	6 Barr. - Altura Barr. - 0.76 - 1ª Barr (11.50 m) / Entre Barr. (7.00 m) / Ultima Barr (13.50 m)
18:25	80 M Barreiras-0,76 Ini F Final	8 Barr - Altura Barr. - 0.76 - 1ª Barr (12.00 m) / Entre Barr. (8.00 m) / Ultima Barr (12.00 m)
18:30	100 M Barreiras-0.84 Ini M Final	10 Barr - Altura Barr. - 0.84 - 1ª Barr (13.00 m) / Entre Barr. (8.50 m) / Ultima Barr (10.50 m)
18:35	100 M Barreiras-0.76 Juv F Final	10 Barr - Altura Barr. - 0.76 - 1ª Barr (13.00 m) / Entre Barr. (8.50 m) / Ultima Barr (10.50 m)
18:40	110 M Barreiras-0.91 Juv M Final	10 Barr - Altura Barr. - 0.91 - 1ª Barr (13.72 m) / Entre Barr. (9.14 m) / Ultima Barr (14.02 m)
18:45	Triplo Salto Juv a Vet M Prova Extra	Tabua de Chamada - Juv (9 m) - Jun/Vet (11 m)
18:45	Triplo Salto Juv a Vet F Prova Extra	Tabua de Chamada - Juv (9 m) - Jun/Vet (11 m)
19:10	300 Metros Planos Juv M Final	
19:15	400 Metros Planos Jun a Vet M Prova Extra	
19:20	400 Metros Planos Jun a Vet F Prova Extra	
19:35	3.000 Metros Jun a Vet F Prova Extra	
19:35	3.000 Metros Jun a Vet M Prova Extra	

7 de março de 2015

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>	<i>Obs:</i>
10:00	Salto em Altura Ini F Final	INIC - 1.04/1.08/1.12/1.16 (+ 4 cm)
10:00	Salto em Altura Inf F Prova Extra	INF - 0.96/1.00/1.04/1.08/1.12 (+ 4 cm)
10:00	Salto em Altura Inf M Prova Extra	INF - 1.00/1.04/1.08/1.12/1.16 (+ 4 cm)
10:00	Salto em Altura Jun a Sen M Prova Extra	JUN - 1.44/1.48/1.52/1.56/1.60 (+ 4 cm) / SEM - 1.48/1.52/1.56/1.60/1.64/1.68 (+ 4 cm)
10:00	Salto em Altura Ini M Final	INIC - 1.08/1.12/1.16/1.20 (+ 4 cm)
10:00	Salto em Altura Juv F Final	JUV - 1.16/1.20/1.24/1.28/1.32 (+ 4 cm)
10:00	Salto em Altura Juv M Final	JUV - 1.20/1.24/1.28/1.32 (+ 4 cm)
10:00	Salto em Altura Jun a Sen F Prova Extra	JUN - 1.24/1.28/1.32/1.32/1.36 (+ 4 cm) / SEM - 1.28/1.32/1.36/1.40/1.44 (+ 4 cm)
11:00	Lançamento Peso-3Kg Ini a Juv F Final	
11:00	Lançamento Peso-4Kg Jun a Sen F Prova Extra	
11:00	Lançamento Peso-7.26 Jun M Prova Extra	
11:00	Lançamento Peso-6Kg Jun M Prova Extra	
11:00	Lançamento Peso-5Kg Juv F Final	
11:00	Lançamento Peso-4Kg Ini M Final	
11:30	Lançamento Peso-2Kg Inf F Final	
11:30	Lançamento Peso-3Kg Inf M Final	
12:00	Dardo 600 Gr Jun a Vet F Prova Extra	
12:00	Dardo 500 Gr Juv F Final	
12:00	Dardo 700 Gr Juv M Final	
12:00	Dardo 600 Gr Ini M Final	
12:00	Dardo 500 Gr Ini F Final	
12:00	Dardo 500 Gr Inf M Prova Extra	
12:00	Dardo 800 Gr Jun a Vet M Prova Extra	
12:00	Dardo 400 Gr Inf F Prova Extra	

Regulamento

- 1** *Poderão participar nesta competição todos os atletas devidamente filiados na ADIF ou numa Associação congénere*
- 2** *Só serão consideradas as inscrições remetidas através de formulário próprio, por fax, email ou entregue nos serviços administrativos da ADIF, até à data final de inscrição na competição*
- 3** *No caso da falta de cumprimento da alinea anterior não serão consideradas as inscrições*
- 4** *Na prova do Salto em comprimento e Triplo os atletas terão apenas direito a 3 tentativas*
- 5** *Nas provas de lançamentos os atletas terão apenas direito a 3 lançamentos*
- 6** *A classificação geral individual será para os escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis*
- 7** *A classificação individual obter-se-á pelo somatório das pontuações das várias provas, utilizando a tabela de provas combinadas*
- 8** *A classificação colectiva é obtida pelo somatório dos três primeiros classificados de cada clube por escalão e sexo*
- 9** *Será entregue uma taça ao clube primeiro classificado quer no sexo masculino como no feminino*
- 10** *Data Final de Inscrição: 03/03/2015*