

21 de janeiro de 2016

Hora Inicio	Prova			Horário Limite de			Obs:
				Confirmaç.	Apresent.Cam. Chama	Entr.Pista	
18:20	60 Metros Planos	Inf	M Final		18:05 / 18:15		
18:25	60 Metros Planos	Inf	F Final		18:10 / 18:20		
18:30	80 Metros Planos	Ini	M Final		18:15 / 18:25		
18:35	80 Metros Planos	Ini	F Final		18:20 / 18:30		
18:40	100 Metros planos	Juv a Sen	M Prova Extra		/		
18:50	100 Metros planos	Juv a Sen	F Prova Extra		/		
19:00	Salto em Comprimento	Inf a Ini	M Final		18:45 / 18:55		Tabua de Chamada - 1 m
19:00	Salto em Comprimento	Inf a Ini	F Final		18:45 / 18:55		Tabua de Chamada - 1 m
19:00	Salto em Comprimento	Juv a Sen	M Prova Extra		18:45 / 18:55		Tabua de Chamada - 1 m
19:00	Salto em Comprimento	Juv a Sen	F Prova Extra		18:45 / 18:55		Tabua de Chamada - 1 m
19:20	600 Metros	Inf	M Final		19:05 / 19:15		
19:25	600 Metros	Inf	F Final		19:10 / 19:20		
19:30	1.000 Metros	Ini	M Final		19:15 / 19:25		
19:35	1.000 Metros	Ini	F Final		19:20 / 19:30		

22 de janeiro de 2016

Hora Inicio	Prova			Horário Limite de			Obs:
				Confirmaç.	Apresent.Cam. Chama	Entr.Pista	
18:20	60 M Barr.Inf.M/F-76	Inf	M Final		18:05 / 18:15		6 barr - Altura 0.76 m - 1ºBarr 12.00 m - Entre Barr. 7.50 m - Última Barr 10.50 m
18:25	60 M Barr.Inf.M/F-76	Inf	F Final		18:10 / 18:20		6 barr - Altura 0.76 m - 1ºBarr 11.50 m - Entre Barr. 7.00 m - Última Barr 13.50 m
18:30	60 M Barr.Ini.Mas-84	Ini	M Final		18:15 / 18:25		5 barr - Altura 0.84 m - 1ºBarr 13.00 m - Entre Barr. 87.50 m - Última Barr 13.00 m
18:35	60 M Barr.Ini.Fem-76	Ini	F Final		18:20 / 18:30		5 barr - Altura 0.76 m - 1ºBarr 12.00 m - Entre Barr. 8.00 m - Última Barr 12.00 m
18:40	60 M Barr.Juv.Mas-91	Juv	M Prova Extra		18:25 / 18:35		5 barr - Altura 0.914 m - 1ºBarr 13.72 m - Entre Barr. 9.14 m - Última Barr 9.72 m
18:45	60 M Barr.Juv.Fem-76	Juv	F Prova Extra		18:30 / 18:40		5 barr - Altura 0.76 m - 1ºBarr 13.00 m - Entre Barr. 8.50 m - Última Barr 13.00 m
18:50	400 Metros Planos	Jun a Sen	M Prova Extra		18:35 / 18:45		
19:00	400 Metros Planos	Jun a Sen	F Prova Extra		18:45 / 18:55		
19:10	Triplo Salto	Juv a Sen	F Prova Extra		18:55 / 19:05		Tabua de Chamada - 8 m (Juvenis) - 11 m (Juniore / Seniores)
19:10	Triplo Salto	Juv a Sen	M Prova Extra		18:55 / 19:05		Tabua de Chamada - 8 m (Juvenis) - 11 m (Juniore / Seniores)
19:30	150 Metros	Inf	M Final		19:15 / 19:25		
19:35	150 Metros	Inf	F Final		19:20 / 19:30		
19:40	250 Metros Planos	Ini	M Final		19:25 / 19:35		
19:45	250 Metros Planos	Ini	F Final		19:30 / 19:40		
19:50	3.000 Metros	Juv a Sen	M Prova Extra		19:35 / 19:45		
20:10	3.000 Metros	Juv a Sen	F Prova Extra		19:55 / 20:05		

23 de janeiro de 2016

Hora Inicio	Prova	Horário Limite de			Obs:
		Confirmaç.	Apresent.Cam. Chama	Entr.Pista	
01:30	Disco 2 KgS	Sen	M	Prova Extra	10:15 / 10:25
10:00	Lançamento Peso-3Kg	Juv	F	Prova Extra	09:45 / 09:55
10:00	Lançamento Peso-7.26	Sen	M	Prova Extra	09:45 / 09:55
10:00	Lançamento Peso-6Kg	Jun	M	Prova Extra	09:45 / 09:55
10:00	Lançamento Peso-4Kg	Jun a Sen	F	Prova Extra	09:45 / 09:55
10:00	Lançamento Peso-4Kg	Ini	M	Final	09:45 / 09:55
10:00	Lançamento Peso-3Kg	Ini	F	Final	09:45 / 09:55
10:00	Lançamento Peso-3Kg	Inf	M	Final	09:45 / 09:55
10:00	Lançamento Peso-2Kg	Inf	F	Final	09:45 / 09:55
10:00	Lançamento Peso-5Kg	Juv	M	Prova Extra	09:45 / 09:55
10:30	Disco 600 gr	Inf	F	Final	10:15 / 10:25
10:30	Disco 0,750 Kg	Inf	M	Final	10:15 / 10:25
10:30	Disco 0,750 Kg	Ini	F	Final	10:15 / 10:25
10:30	Disco 1 Kg	Ini	M	Final	10:15 / 10:25
10:30	Disco 1 Kg	Juv a Sen	F	Prova Extra	10:15 / 10:25
10:30	Disco 1.5 Kg	Juv	M	Prova Extra	10:15 / 10:25
10:30	Disco 1.750 Kg	Jun	M	Prova Extra	10:15 / 10:25

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*
- 3 *No caso da falta de cumprimento da alínea anterior não serão consideradas as inscrições na competição*
- 4 *No Salto em Comprimento e no Triplo os atletas terão direito apenas a 3 tentativas*
- 5 *No Lançamento do Peso os atletas terão direito apenas a 3 tentativas*
- 6 *Nesta competição a classificação é individual por escalão e sexo*
- 7 *A classificação será coletiva, sendo constituída pelo somatório das pontuações, por disciplina, escalão e sexo dos atletas do escalão de Infantis e Iniciados*
- 8 *Será considerado vencedor o clube que obtenha a maior pontuação*
- 9 *Ao atleta primeiro classificado, no escalão de Infantis e Iniciados em cada prova, serão atribuídos 8 pontos, ao segundo classificado 7 pontos*
- 10 *Em caso de empate, terão em conta as melhores classificações obtidas pelos atletas. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério relativamente aos segundos lugares*
- 11 *Ao clube vencedor será entregue uma taça*
- 12 *Data Final de Inscrição: 19/01/2016*