

29 de novembro de 2019

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>	<i>Obs:</i>
18:20	60 Metros Planos Inf a Ini M Prova Extra	
18:30	60 Metros Planos Inf a Ini F Prova Extra	
18:35	60 Metros Planos Juv M Final	
18:40	60 Metros Planos Juv F Final	
18:45	200 Metros Jun M Serie	
18:50	200 Metros Jun F Serie	
18:55	200 Metros S23 a Sen M Serie	
19:00	200 Metros S23 a Sen F Serie	
19:05	400 Metros Planos Jun M Serie	
19:10	400 Metros Planos Jun F Serie	
19:15	400 Metros Planos S23 a Sen M Serie	
19:20	400 Metros Planos S23 a Sen F Serie	
19:25	Salto em Comprimento Inf a Ini M Prova Extra	Tabua de Chamada - 1 m
19:25	Salto em Comprimento Inf a Ini F Prova Extra	Tabua de Chamada - 1 m
19:25	Salto em Comprimento Juv a Sen M Final	Tabua de Chamada - 1 m
19:25	Salto em Comprimento Juv a Sen F Final	Tabua de Chamada - 1 m
19:30	60 M Barr.Inf.M/F-76 Inf M Prova Extra	6 Barr - (1ºBarr) 12,00 m / Entre Barr. (7.50 m) / Ultima Barr. (10.50 m)
19:35	60 M Barr.Inf.M/F-76 Inf F Prova Extra	6 Barr - (1ºBarr) 12,00 m / Entre Barr. (7.00 m) / Ultima Barr. (13.00 m)
19:40	60 M Barr.Ini.Mas-84 Ini M Prova Extra	5 Barr - (1ºBarr) 13,00 m / Entre Barr. (8.50 m) / Ultima Barr. (13.00 m)
19:45	60 M Barr.Ini.Fem-76 Ini F Prova Extra	6 Barr - (1ºBarr) 12,00 m / Entre Barr. (8.00 m) / Ultima Barr. (8.00 m)
19:50	60 M Barreiras-0.91 Juv M Eliminatória	5 Barr - (1ºBarr) 13,72 m / Entre Barr. (9.14 m) / Ultima Barr. (9,72 m)
19:55	60 M Barr.Juv.Fem-76 Juv F Eliminatória	5 Barr - (1ºBarr) 13,00 m / Entre Barr. (8.50 m) / Ultima Barr. (13.00 m)
20:00	1.000 Metros Inf M Prova Extra	
20:05	1.000 Metros Inf F Prova Extra	
20:10	800 Metros Ini M Prova Extra	
20:15	800 Metros Ini F Prova Extra	
20:20	800 Metros Juv a Sen M Final	
20:25	800 Metros Juv a Sen F Final	
20:30	Triplo Salto Juv a Sen F Final	Tabua de Chamada - Juv (7 m) / Jun (8 m) / Sem (9 m)
20:30	Triplo Salto Juv a Sen M Final	Tabua de Chamada - Juv (8 m) / Jun (9 m) / Sem (11 m)

30 de novembro de 2019

Hora Início	Prova			Obs:	
10:00	Lançamento Peso-2Kg	Inf	F	Prova Extra	
10:00	Lançamento Peso-3Kg	Inf	M	Prova Extra	
10:00	Lançamento Peso-3Kg	Ini	F	Prova Extra	
10:00	Lançamento Peso-4Kg	Ini	M	Prova Extra	
10:00	Lançamento Peso-3Kg	Juv	F	Final	
10:00	Lançamento Peso-4Kg	Jun a Sen	F	Final	
10:00	Lançamento Peso-5Kg	Juv	M	Final	
10:00	Lançamento Peso-6Kg	Jun	M	Final	
10:00	Lançamento Peso-7.26	S23	M	Final	
10:00	Salto em Altura	Inf a Ini	M	Prova Extra	Inf - 1.00/1.04/1.08/1.12/1.16 (+ 4 cm) / Inic - 1.08/1.12/1.16/1.20 (+ 4 cm)
10:00	Salto em Altura	Inf a Ini	F	Prova Extra	Inf - 0.96/1.00/1.04/1.08/1.12/1.16 (+ 4 cm) / Inic - 1.04/1.08/1.12/1.16 (+ 4 cm)
10:00	Salto em Altura	Juv a Sen	M	Final	Juv - 1.20/1.24/1.28/1.32 (+ 4 cm) / 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	Juv a Sen	F	Final	Juv - 1.16/1.20/1.24/1.28/1.32 (+ 4 cm) / Jun - 1.24/1.28/1.32/1.36/1.40 (+ 4 cm) / Sem - 1.28/1.32/1.36/1.40/1.44 (+ 4 cm)

Regulamento

- Podem participar, todos os atletas que estejam devidamente filiados, nesta ou noutra Associação congénere
- Serão apenas consideradas as inscrições remetidas, através de formulário próprio e remetidas via email (adif.desportos@gmail.com), durante o horário normal de expediente, até à data final de inscrição;
- Não cumprimento da alinea anterior, o atleta não se encontra formalmente inscrito na competição, podendo participar na competição, mas não sendo considerado o seu resultado, no comunicado oficial ADIF
- Os atletas devem ser inscritos em apenas 4 provas no conjunto das Jornadas, não podendo participar em mais de 3 por jornada.
- Os atletas dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores de ambos os sexos, nas provas de Saltos e Lançamentos, terão inicialmente 3 tentativas. No caso, em que se encontrem 6 ou mais atletas a competir, os três melhores resultados na primeira volta, terão direito a mais 3 tentativas
- A classificação é individual e por escalão e sexo
- A classificação coletiva por clubes, será constituída pelo somatório das pontuações, por disciplina, escalão e sexo, dos atletas no escalão de Juvenis, Juniores e Seniores
- Ao atleta primeiro classificado, no escalão de Juvenis, Juniores e Seniores de ambos os sexos, em cada das provas, será atribuído 8 pontos, ao segundo classificado 7 pontos e assim sucessivamente
- Em caso de empate, conta o maior número de primeiras classificações obtidas, pelos atletas de cada clube. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério relativamente aos segundos lugares
- Ao clube vencedor será entregue uma taça
- DATA FINAL DE INSCRIÇÃO: 27/11/2019