



ATLETISMO

**MANUAL COMPETIÇÕES
ÉPOCA 2014 / 2015**

INDICE

Competição	Pág.
CAMPEONATO DE ESTRADA DO FAIAL	3
TAÇA ADIF VEL/BARR E TAÇA ADIF SALTOS	4
1ª PROVA OBSERVAÇÃO INVERNO ADIF + TORNEIO DE BENJAMINS	6
CAMPEONATO CORTA-MATO DO FAIAL – 1ª Prova	7
TORNEIO DE BENJAMINS – SESSÃO DE PAVILHÃO	8
CAMPEONATO INVERNO FAIAL JUVENIS	9
2ª PROVA OBSERVAÇÃO INVERNO ADIF + TORNEIO DE BENJAMINS	11
TORNEIO DE BENJAMINS – SESSÃO DE PAVILHÃO	12
XIX GRANDE PRÉMIO DE NATAL	13
CAMPEONATO CORTA-MATO DO FAIAL – 2ª Prova	14
3ª PROVA OBSERVAÇÃO INVERNO ADIF + TORNEIO DE BENJAMINS	15
TORNEIO DE BENJAMINS – SESSÃO DE PAVILHÃO	16
CAMPEONATO CORTA-MATO DO FAIAL – 3ª Prova	17
4ª PROVA OBSERVAÇÃO INVERNO ADIF	18
TORNEIO DE BENJAMINS – SESSÃO DE PAVILHÃO	19
TAÇA ADIF LANÇAMENTOS	20
1ª PROVA OBSERVAÇÃO PRIMAVERA ADIF + TORNEIO DE BENJAMINS	21
TORNEIO DE BENJAMINS – SESSÃO DE PAVILHÃO	22
ATLETA COMPLETO ADIF	23
FASE APUR. OLIMPICO JOVEM REGIONAL	25
TORNEIO DE BENJAMINS – SESSÃO DE PAVILHÃO	28
2ª PROVA OBSERVAÇÃO PRIMAVERA ADIF + TORNEIO DE BENJAMINS	29
TORNEIO DE BENJAMINS – SESSÃO DE PAVILHÃO	30
1ª PROVA OBSERVAÇÃO VERÃO ADIF	31
2ª PROVA OBSERVAÇÃO VERÃO ADIF	32
3ª PROVA OBSERVAÇÃO VERÃO ADIF	33
TORNEIO DE BENJAMINS – FINAL	34
CAMPEONATO CLUBES DO FAIAL	35
4ª PROVA OBSERVAÇÃO VERÃO ADIF	37

CAMPEONATO DE ESTRADA DO FAIAL

08/11/2014

Data Final de Inscrição: 05/11/2014

PERCURSO

Largo Duque de Avila e Bolama – Rua Walter Bensaude – Rua Conselheiro Medeiros – Largo do Infante – Avenida – Entrada pela Policia e final em frente Ourivesaria Olímpio

PROGRAMA HORÁRIO

Hora	Escalão	Sexo	Distância	Voltas	Observações
15h30	Iniciado	M/F	2.000 m	2 Voltas	P. Extra
15h50	Juvenil	M/F	3.000 m	3 Voltas	P. Extra
16h10	Junior	M/F	5.000 m	5 Voltas	P. Extra
16h30	Senior/Veterano	M	6.000 m	6 Voltas	
	Senior/Veterano	F	4.000 m	4 Voltas	

NORMAS REGULAMENTARES

- Poderão participar nesta competição todos os atletas que estejam devidamente filiados na ADIF ou numa Associação congénere;
- 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;
- No caso da falta de cumprimento da alínea anterior não serão consideradas as inscrições na competição;
- Os atletas só poderão se inscrever nas distâncias referentes ao seu escalão de filiação;
- A atribuição do título de campeão ADIF só será efectuado no escalão de Seniores/Veteranos em ambos os sexos;
- Os atletas estrangeiros não podem usufruir do título de campeão ADIF, quer aos lugares respetivos de honra.

CLASSIFICAÇÃO

- A classificação será individual e colectiva;
- No escalão de Seniores/Veteranos a classificação final individual, para ambos os sexos, resulta do somatório de pontos, através do somatório da sua classificação individual;
- A classificação colectiva no escalão de Seniores/Veteranos, para ambos os sexos, será obtida, resulta do somatório de pontos, através da classificação dos três primeiros atletas de nacionalidade portuguesa. Em caso de empate, desempate será resolvido a favor da equipa, cujo o terceiro elemento esteja melhor classificado.

PRÉMIOS

- Será entregue uma taça, ao atleta primeiro classificado do escalão Senior/Veterano, em ambos os sexos;
- Será entregue, uma taça à equipa classificada em primeiro lugar, em ambos os sexos.

TAÇA ADIF VEL/BARR E TAÇA ADIF SALTOS

14/11/2014 – 15/11/2014

Data Final de Inscrição: 12/11/2014

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada: 14/11/2014 / **Local:** Pista Fayal Sport

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
18h15	60 m	X	X	X	X	X	X					Taça ADIF Vel/Barr
18h25	100 m							X	X	X	X	Taça ADIF Vel/barr
18h35	Comprimento	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Taça ADIF Saltos
19h05	60 m/b	X	X	X	X	X	X					Taça ADIF Vel/Barr
19h10	100 m/b								X		X	Taça ADIF Vel/Barr
19h15	110 m/b							X		X		Taça ADIF Vel/Barr
19h20	Triplo			X	X	X	X	X	X	X	X	Taça ADIF Saltos

2ª Jornada: 15/11/2014 / **Local:** Pav. ESMA

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
10h00	Altura	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Taça ADIF Saltos
11h30	Peso	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Prova Extra

TABUA CHAMADA

Prova	
Comprimento	1 m (Infantis / Iniciados)
Triplo	9 m (Juvenis)
	11 m (Juniões / Seniores)

CARACTERISTICAS DAS BARREIRAS

Provas	Nº Barr.	Altura	Dist. à 1ª Barr.	Entre Barr.	Ultima Barr.
Masculinos					
Inf – 60 m/b	6	0.76 m	12.00 m	7.50 m	10.50 m
Inic – 60 m/b	5	0.84 m	13.00 m	8.50 m	13.00 m
Juv – 60 m/b	5	0.914 m	13.72 m	9.14 m	9.72 m
Jun – 110 m/b	10	1.067 m	13.72 m	9,14 m	14,02 m
Sen – 110 m/b	10	1.067 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
Femininos					
Inf – 60 m/b	6	0.76 m	11.50 m	7.00 m	13.50 m
Inic – 60 m/b	5	0.76 m	12.00 m	8.00 m	12.00 m
Juv – 60 m/b	5	0.76 m	13.00 m	8.50 m	13.00 m
Jun – 100 m/b	10	0.84 m	13.00 m	8.50 m	10.50 m
Sen – 100 m/b	10	0.84 m	13.00 m	8.50 m	10.50 m

ENGENHOS

Prova	INF		INI		JUV		JUN		SEN	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Peso	3 KG	2 KG	4 KG	3 KG	5 KG	3 KG	6 KG	4 KG	7.260 KG	4 KG

ALTURA DAS FASQUIAS

Escalão	Alturas
Inf Masc	1.00/1.04/1.08/1.12/1.16 (+ 4 cm)
Inf Fem	0.96/1.00/1.04/1.08/1.12/1.16 (+ 4 cm)
Inic Masc	1.08/1.12/1.16/1.20 (+ 4 cm)
Inic Fem	1.04/1.08/1.12/1.16 (+ 4 cm)
Juv Masc	1.20/1.24/1.28/1.32 (+ 4 cm)
Juv Fem	1.16/1.20/1.24/1.28/1.32 (+ 4 cm)
Jun Masc	1.44/1.48/1.52/1.56/1.60 (+ 4 cm)
Jun Fem	1.24/1.28/1.32/1.36/1.40 (+ 4 cm)
Sen Masc	1.48/1.52/1.56/1.60/1.64/1.68 (+ 4 cm)
Sen Fem	1.28/1.32/1.36/1.40/1.44 (+ 4 cm)

NORMAS REGULAMENTARES

- Poderão participar nesta competição todos os atletas devidamente filiados na ADIF ou numa Associação congénere;
- 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;
- No caso da falta de cumprimento da alínea anterior não serão consideradas as inscrições na competição;
- No salto em comprimento e triplo os atletas terão direito apenas a 3 tentativas;
- No Lançamento do Peso os atletas terão direito apenas a 3 tentativas.

CLASSIFICAÇÃO

- Nestas competições a classificação é individual por escalão e sexo;
- A classificação será colectiva, sendo constituída pelo somatório das pontuações dos três melhores atletas de cada clube, por disciplina, escalão e sexo;
- Ao atleta primeiro classificado de cada prova serão atribuídos 8 pontos, ao segundo classificado 7 pontos;
- 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;
- Será considerado vencedor o clube que obtenha a maior pontuação.

PRÉMIO

- Ao clube vencedor será entregue uma taça para a Taça ADIF Vel/Barr e Taça ADIF Saltos

1ª PROVA OBSERVAÇÃO INVERNO ADIF + TORNEIO DE BENJAMINS

21/11/2014

Data Final de Inscrição: 19/11/2014

PROGRAMA HORÁRIO**1ª Jornada:** 21/11/2014 / **Local:** Pista Fayal Sport

Hora	Provas	Benj		INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
18h15	50 m	X	X											Torneio de Benjamins
18h20	60 m			X	X									
18h25	80 m					X	X							
18h30	100 m							X	X	X	X	X	X	
18h35	Compri. s/tabua	X	X											Torneio de Benjamins
	Comprimento			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
18h55	500 m	X	X											Torneio de Benjamins
19h00	600 m			X	X									
19h05	800 m					X	X	X	X					
19h10	1.500 m									X	X	X	X	

TABUA CHAMADA

Prova	
Comprimento	1 m (Para todos os escalões)

NORMAS REGULAMENTARES

- Poderão participar nesta competição todos os atletas devidamente filiados na ADIF ou numa Associação congénere.
- 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.
- No caso da falta de cumprimento da alínea anterior não serão consideradas as inscrições na competição.
- No Salto em Comprimento os atletas terão direito apenas 3 tentativas.

CLASSIFICAÇÃO

- Haverá apenas classificação individual por escalão e sexo.

CAMPEONATO CORTA-MATO DO FAIAL – 1ª Prova

22/11/2014

Data Final de Inscrição: 19/11/2014

PERCURSO

Parque da Alagoa

PROGRAMA HORÁRIO

Hora	Escalão	Sexo	Distância	Volts	Observações
15h00	Infantis	M/F	1.000 m		
15h30	Iniciados	F	2.000 m		
16h00	Iniciados	M	3.000 m		
	Juvenis	F			
16h30	Juvenis	M	4.000 m		
	Juniores	F	6.000 m		
17h00	Juniores	M	8.000 m		
	Seniores	F			
17h30	Seniores	M	12.000 m		
	Veteranos	M			

NORMAS REGULAMENTARES

- Poderão participar nesta competição todos os atletas devidamente filiados na ADIF ou numa Associação congénere;
- 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;
- No caso da falta de cumprimento da alínea anterior não serão consideradas as inscrições na competição;
- Os atletas só poderão se inscrever nas distâncias referentes ao seu escalão de filiação, caso não o façam não serão consideradas as suas inscrições, não podendo participar na competição;
- A atribuição do título de campeão ADIF só será atribuído no escalão de Seniores/Veteranos em ambos os sexos.
- Os atletas estrangeiros não poderão usufruir do título de campeão ADIF nesta competição, quer aos lugares respectivos de honra.

CLASSIFICAÇÃO

- A classificação será individual e colectiva;
- No escalão de Seniores/Veteranos a classificação final individual, para ambos os sexos, resulta do somatório de pontos, através do somatório da sua classificação individual, obtida, no conjunto das provas que compõem o Campeonato;
- A classificação colectiva no escalão de Seniores/Veteranos, para ambos os sexos, será obtida, resulta do somatório de pontos, através da classificação dos três primeiros atletas de nacionalidade portuguesa, no conjunto das provas que compõem o Campeonato. Em caso de empate, desempate será resolvido a favor da equipa, cujo o terceiro elemento esteja melhor classificado, na segunda prova do Campeonato.
- O primeiro classificado no escalão Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores de ambos os sexos, poderá integrar a Selecção do Faial no Campeonato Regional Corta-Mato

PRÉMIOS

- Será entregue uma medalha ao atleta primeiro classificado no escalão Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores/Veteranos de ambos os sexos
- Será entregue uma taça à equipa primeira classificada no escalão de Seniores/Veteranos em ambos os sexos

TORNEIO DE BENJAMINS – SESSÃO DE PAVILHÃO

23/11/2014

Data Final de Inscrição: 19/11/2014

PROGRAMA HORÁRIO**Local:** Ginásio ESMA

Hora	Provas	BENJ	
		M	F
15h30	Salto á Corda	X	X
16h00	Salto Compri. Estafeta	X	X
16h30	Formula 1	X	X

- As sessões efetuadas em Pavilhão, serão compostas pelo conjunto das seguintes atividades:

Atividades	Tipologia
Formula 1	Corrida - Cronometrado
Corrida Resistência	Corrida – Contagem Voltas
S. Pés Juntos – Salto em Comprimento Estafeta	Salto - Medição
Salto Altura – Fasquias Elástico	Salto - Medição
Salto á Corda	Salto – Contagem
Saltos Cruzados	Salto - Pontuação
Turbo Lançamento	Lançamento - Medição

- As sessões efetuadas em Pista ou em Campo, serão compostas pelo conjunto das seguintes atividades:

Atividades	Tipologia
50 m	Corrida - Cronometrado
50 m/b	Corrida - Cronometrado
Lançamento de Bola	Lançamento - Medição
Salto sem Tabua	Salto - Medição
Estafeta 4 x 50 m	Corrida - Cronometrado
500 m	Corrida - Cronometrado
Lançamento Dardo Vortex	Lançamento - Medição

- Nas atividades que envolvam corrida, são cronometradas e o respetivo tempo registado a cada um dos atletas, será inserido num ranking de marcas;
- Nas atividades que envolvam saltos e lançamentos, tem direito a duas tentativas cada um dos atletas, considerando-se para efeitos de ranking, apenas a melhor marca.

CAMPEONATO INVERNO FAIAL JUVENIS

27/11/2014 – 28/11/2014 – 29/11/2014

Data Final de Inscrição: 25/11/2014

PROGRAMA HORÁRIO**1ª Jornada: 27/11/2014 / Local: Pista Fayal Sport**

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
18h20	60 m	X	X	X	X							P. Extra
18h30	100 m					X	X					P. Extra
18h40	Comprimento	X	X	X	X			X	X	X	X	P. Extra
19h15	1.000 m	X	X	X	X							P. Extra
19h20	1.500 m					X	X					
19h20	800 m							X	X	X	X	P. Extra

2ª Jornada: 28/11/2014 / Local: Pista Fayal Sport

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
18h20	60 m/b	X	X	X	X							P. Extra
18h40	200 m					X	X					P. Extra
18h50	Triplo			X	X			X	X	X	X	P. Extra
19h20	300 m					X	X					
19h25	4 x 200 m					X	X					

3ª Jornada: 29/11/2014 / Local: Pav. ESMA - ESMA

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
10h00	Altura					X	X					
		X	X	X	X			X	X	X	X	P. Extra
11h30	Peso					X	X					
		X	X	X	X			X	X	X	X	P. Extra

TABUA CHAMADA

Prova	
Comprimento	1 m (Infantis / Iniciados)
Triplo	9 m (Iniciados)
	11 m (Juniões / Seniores)

CARACTERISTICAS DAS BARREIRAS

Provas	Nº Barr.	Altura	Dist. à 1ª Barr.	Entre Barr.	Ultima Barr.
Masculinos					
Inf – 60 m/b	6	0.76 m	12.00 m	7.50 m	10.50 m
Inic – 60 m/b	5	0.84 m	13.00 m	8.50 m	13.00 m
Juv – 60 m/b	5	0.914 m	13.72 m	9.14 m	9.72 m
Femininos					
Inf – 60 m/b	6	0.76 m	11.50 m	7.00 m	13.50 m
Inic – 60 m/b	5	0.76 m	12.00 m	8.00 m	12.00 m
Juv – 60 m/b	5	0.76 m	13.00 m	8.50 m	13.00 m

ALTURA DAS FASQUIAS

Escalão	Alturas
Inf Masc	1.00/1.04/1.08/1.12/1.16 (+ 4 cm)
Inf Fem	0.96/1.00/1.04/1.08/1.12/1.16 (+ 4 cm)
Inic Masc	1.08/1.12/1.16/1.20 (+ 4 cm)
Inic Fem	1.04/1.08/1.12/1.16 (+ 4 cm)
Juv Masc	1.20/1.24/1.28/1.32 (+ 4 cm)
Juv Fem	1.16/1.20/1.24/1.28/1.32 (+ 4 cm)
Jun Masc	1.44/1.48/1.52/1.56/1.60 (+ 4 cm)

Jun Fem	1.24/1.28/1.32/1.36/1.40 (+ 4 cm)
Sen Masc	1.48/1.52/1.56/1.60/1.64/1.68 (+ 4 cm)
Sen Fem	1.28/1.32/1.36/1.40/1.44 (+ 4 cm)

NORMAS REGULAMENTARES

- Poderão participar nesta competição todos os atletas devidamente filiados na ADIF ou numa Associação congénere;
- 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;
- No caso da falta de cumprimento da alínea anterior não serão consideradas as inscrições na competição.
- No Salto em Comprimento e no Triplo os atletas terão direito apenas a 3 tentativas;
- No Lançamento do Peso os atletas terão direito apenas a 3 tentativas.

CLASSIFICAÇÃO

- Nesta competição a classificação é individual por escalão e sexo;
- A classificação será coletiva, sendo constituída pelo somatório das pontuações, por disciplina, escalão e sexo dos atletas do escalão de Juvenis;
- Ao atleta primeiro classificado, no escalão de Juvenis em cada prova, serão atribuídos 8 pontos, ao segundo classificado 7 pontos.
- 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.
- Será considerado vencedor o clube que obtenha a maior pontuação no escalão de Juvenis.

PRÉMIO

- Ao clube vencedor será entregue uma taça.

2ª PROVA OBSERVAÇÃO INVERNO ADIF + TORNEIO DE BENJAMINS

05/12/2014

Data Final de Inscrição: 03/12/2014

PROGRAMA HORÁRIO**1ª Jornada: 05/12/2014 / Local: Pista Fayal Sport**

Hora	Provas	Benj		INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
18h15	50 m/b	X	X											Torneio de Benjamins
18h20	150 m			X	X									
18h25	80 m/b						X							
18h30	100 m/b					X								
18h35	100 m							X	X					
18h40	400 m									X	X	X	X	Torneio de Benjamins
18h45	Compri. s/tabua	X	X											
	Comprimento			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
19h05	4 x 50 m	X	X											Torneio de Benjamins
19h15	1.000 m			X	X									
19h20	800 m					X	X	X	X					
19h25	1.500 m									X	X	X	X	

TABUA CHAMADA

Prova	
Comprimento	1 m (Para todos os escalões)

CARACTERISTICAS DAS BARREIRAS

Provas	Nº Barr.	Altura	Dist. à 1ª Barr.	Entre Barr.	Ultima Barr.
Masculinos					
Inic – 100 m/b	10	0.84 m	13.00 m	8.50 m	10.50 m
Femininos					
Inic – 80 m/b	8	0.76 m	12.00 m	8.00 m	12.00 m

50 m/b

- Partida efetuada com duplo apoio, sem recurso á utilização dos tacos de partida
- 5 Barreiras de treino
- Distância 1ª Barreira 11.00 m / Distância entre barreiras 6,00 m / Distância á última barreira 15.00 m

4 x 50 m

- Partida efetuada com duplo apoio, sem recurso á utilização dos tacos de partida
- Não existem zonas delimitadas de transmissão, apenas a zona de entrega
- Entrega do testemunho entre os elementos não em movimento, mas sim parados na zona de entrega

NORMAS REGULAMENTARES

- Poderão participar nesta competição todos os atletas devidamente filiados na ADIF ou numa Associação congénere;
- 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;
- No caso da falta de cumprimento da alínea anterior não serão consideradas as inscrições na competição;
- No Salto em Comprimento os atletas terão direito apenas 3 tentativas.

CLASSIFICAÇÃO

- Haverá apenas classificação individual por escalão e sexo.

TORNEIO DE BENJAMINS – SESSÃO DE PAVILHÃO

07/12/2014

Data Final de Inscrição: 03/12/2014

PROGRAMA HORÁRIO**Local:** Ginásio ESMA

Hora	Provas	BENJ	
		M	F
15h30	Saltos Cruzados	X	X
16h00	Turbo Lançamento	X	X
16h30	Corrida Resistência	X	X

- As sessões efetuadas em Pavilhão, serão compostas pelo conjunto das seguintes atividades:

Atividades	Tipologia
Formula 1	Corrida - Cronometrado
Corrida Resistência	Corrida – Contagem Voltas
S. Pés Juntos – Salto em Comprimento	Salto - Medição
Estafeta	
Salto Altura – Fasquias Elástico	Salto - Medição
Salto á Corda	Salto – Contagem
Saltos Cruzados	Salto - Pontuação
Turbo Lançamento	Lançamento - Medição

- As sessões efetuadas em Pista ou em Campo, serão compostas pelo conjunto das seguintes atividades:

Atividades	Tipologia
50 m	Corrida - Cronometrado
50 m/b	Corrida - Cronometrado
Lançamento de Bola	Lançamento - Medição
Salto sem Tabua	Salto - Medição
Estafeta 4 x 50 m	Corrida - Cronometrado
500 m	Corrida - Cronometrado
Lançamento Dardo Vortex	Lançamento - Medição

- Nas atividades que envolvam corrida, são cronometradas e o respetivo tempo registado a cada um dos atletas, será inserido num ranking de marcas;
- Nas atividades que envolvam saltos e lançamentos, tem direito a duas tentativas cada um dos atletas, considerando-se para efeitos de ranking, apenas a melhor marca.

XIX GRANDE PRÉMIO DE NATAL

11/12/2014

Data Final de Inscrição: 10/12/2014

PERCURSO

Largo Duque de Avila e Bolama – Rua Walter Bensaude – Rua Conselheiro Medeiros – Largo do Infante – Avenida – Entrada pela Polícia e final em frente Ourivesaria Olímpio

PROGRAMA HORÁRIO

Hora	Escalão	Sexo	Distância	Voltas	Observações
09h30	Benjamins	M/F	500 m	Meia Volta	
10h00	Juniores Seniores Veteranos	M/F M/F M/F	6.000 m	6 Voltas	
10h30	Infantis	M/F	2.000 m	2 Voltas	
11h00	Iniciados	M/F	2.500 m	2 Voltas e Meia	
11h30	Juvenis	M/F	4.000 m	4 Voltas	

NORMAS REGULAMENTARES

- Poderão participar nesta competição todos os atletas devidamente filiados na ADIF ou numa Associação congénere.
- Poderão participar ainda nesta competição atletas convidados pela ADIF.
- 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.
- No caso da falta de cumprimento da alínea anterior não serão consideradas as inscrições.
- Os atletas só poderão se inscrever nas distâncias referentes ao seu escalão de filiação, caso não o façam não serão consideradas as suas inscrições, não podendo participar na competição.

CLASSIFICAÇÃO

- Nesta competição a classificação é individual por escalão e sexo

PRÉMIOS

- Será entregue taças aos três primeiros classificados por sexo e escalão - Benjamins / Infantis / Iniciados / Juvenis / Juniores / Seniores e ao primeiro classificado no escalão de Juniores e Veteranos
- No escalão de Seniores existem prémios monetários a serem atribuídos aos três primeiros classificados:
 - Seniores Masculinos – 1º - 300.00 € / 2º - 250.00 € / 3º - 200.00 € / 4º - 150,00 € / 5º - 100.00 €
 - 150,00 euros – Recorde prova
 - 100,00 euros – Melhor classificado da região dos Açores

CAMPEONATO CORTA-MATO DO FAIAL – 2ª Prova

17/01/2015

Data Final de Inscrição: 14/01/2015

PERCURSO

Parque da Alagoa

PROGRAMA HORÁRIO

Hora	Escalão	Sexo	Distância	Volts	Observações
15h00	Infantis	M/F	1.000 m		
15h30	Iniciados	F	2.000 m		
16h00	Iniciados	M	3.000 m		
	Juvenis	F			
16h30	Juvenis	M	4.000 m		
	Juniores	F	6.000 m		
17h00	Juniores	M	8.000 m		
	Seniores	F			
17h30	Seniores	M	12.000 m		
	Veteranos	M			

NORMAS REGULAMENTARES

- Poderão participar nesta competição todos os atletas devidamente filiados na ADIF ou numa Associação congénere;
- 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;
- No caso da falta de cumprimento da alínea anterior não serão consideradas as inscrições na competição;
- Os atletas só poderão se inscrever nas distâncias referentes ao seu escalão de filiação, caso não o façam não serão consideradas as suas inscrições, não podendo participar na competição;
- A atribuição do título de campeão ADIF só será atribuído no escalão de Seniores/Veteranos em ambos os sexos.
- Os atletas estrangeiros não poderão usufruir do título de campeão ADIF nesta competição, quer aos lugares respectivos de honra.

CLASSIFICAÇÃO

- A classificação será individual e colectiva;
- No escalão de Seniores/Veteranos a classificação final individual, para ambos os sexos, resulta do somatório de pontos, através do somatório da sua classificação individual, obtida, no conjunto das provas que compõem o Campeonato;
- A classificação colectiva no escalão de Seniores/Veteranos, para ambos os sexos, será obtida, resulta do somatório de pontos, através da classificação dos três primeiros atletas de nacionalidade portuguesa, no conjunto das provas que compõem o Campeonato. Em caso de empate, desempate será resolvido a favor da equipa, cujo o terceiro elemento esteja melhor classificado, na segunda prova do Campeonato.
- O primeiro classificado no escalão Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores de ambos os sexos, poderá integrar a Selecção do Faial no Campeonato Regional Corta-Mato

PRÉMIOS

- Será entregue uma medalha ao atleta primeiro classificado no escalão Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores/Veteranos de ambos os sexos
- Será entregue uma taça à equipa primeira classificada no escalão de Seniores/Veteranos em ambos os sexos

3ª PROVA OBSERVAÇÃO INVERNO ADIF + TORNEIO DE BENJAMINS

23/01/2015-24/01/2015

Data Final de Inscrição: 21/01/2015

PROGRAMA HORÁRIO**1ª Jornada: 23/01/2015 / Local: Pista Fayal Sport**

Hora	Provas	Benj		INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
18h15	50 m	X	X											Torneio de Benjamins
18h20	60 m			X	X									
18h25	250 m					X	X							
18h30	300 m							X	X					
18h35	200 m									X	X	X	X	
18h45	Compri. s/tabua	X	X											Torneio de Benjamins
	Tripla					X	X	X	X	X	X	X	X	
19h05	500 m	X	X											Torneio de Benjamins
19h15	600 m			X	X									
19h20	1.500 m					X	X	X	X					
19h25	3.000 m									X	X	X	X	

2ª Jornada: 24/01/2015 Local: Campo SCH

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
10h00	Dardo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
10h30	Disco	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
11h00	Martelo					X	X	X	X	X	X	

ENGENHOS

Prova	INF		INI		JUV		JUN		SEN	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Dardo	400 GR	400 GR	600 GR	500 GR	700 GR	500 GR	800 GR	600 GR	800 GR	600 GR
Martelo	3 KG	2 KG	4 KG	3 KG	5 KG	3 KG	6 KG	4 KG	7.260 KG	4 KG
Disco	750 GR	600 GR	1 KG	750 GR	1.500 KG	1 KG	1.750 KG	1 KG	2 KG	1 KG

TABUA CHAMADA

Prova	
Tripla	9 m (Iniciados)
	11 m (Juniors / Seniores)

NORMAS REGULAMENTARES

- Poderão participar nesta competição todos os atletas devidamente filiados na ADIF ou numa Associação congénere;
- 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;
- No caso da falta de cumprimento da alínea anterior não serão consideradas as inscrições na competição;
- No Tripla os atletas terão direito apenas 3 tentativas.

CLASSIFICAÇÃO

- Haverá apenas classificação individual por escalão e sexo.

TORNEIO DE BENJAMINS – SESSÃO DE PAVILHÃO

25/01/2015

Data Final de Inscrição: 21/01/2015

PROGRAMA HORÁRIO**Local:** Ginásio ESMA

Hora	Provas	BENJ	
		M	F
15h30	Salto Altura	X	X
16h00	Lançamento Precisão	X	X
16h30	Formula 1	X	X

- As sessões efetuadas em Pavilhão, serão compostas pelo conjunto das seguintes atividades:

Atividades	Tipologia
Formula 1	Corrida - Cronometrado
Corrida Resistência	Corrida – Contagem Voltas
S. Pés Juntos – Salto em Comprimento Estafeta	Salto - Medição
Salto Altura – Fasquias Elástico	Salto - Medição
Salto á Corda	Salto – Contagem
Saltos Cruzados	Salto - Pontuação
Turbo Lançamento	Lançamento - Medição

- As sessões efetuadas em Pista ou em Campo, serão compostas pelo conjunto das seguintes atividades:

Atividades	Tipologia
50 m	Corrida - Cronometrado
50 m/b	Corrida - Cronometrado
Lançamento de Bola	Lançamento - Medição
Salto sem Tabua	Salto - Medição
Estafeta 4 x 50 m	Corrida - Cronometrado
500 m	Corrida - Cronometrado
Lançamento Dardo Vortex	Lançamento - Medição

- Nas atividades que envolvam corrida, são cronometradas e o respetivo tempo registado a cada um dos atletas, será inserido num ranking de marcas;
- Nas atividades que envolvam saltos e lançamentos, tem direito a duas tentativas cada um dos atletas, considerando-se para efeitos de ranking, apenas a melhor marca.

CAMPEONATO CORTA-MATO DO FAIAL – 3ª Prova

31/01/2015

Data Final de Inscrição: 28/01/2015

PERCURSO

Parque da Alagoa

PROGRAMA HORÁRIO

Hora	Escalão	Sexo	Distância	Volta	Observações
15h00	Infantis	M/F	1.000 m		
15h30	Iniciados	F	2.000 m		
16h00	Iniciados	M	3.000 m		
	Juvenis	F			
16h30	Juvenis	M	4.000 m		
	Juniores	F	6.000 m		
17h00	Juniores	M	8.000 m		
	Seniores	F			
17h30	Seniores	M	12.000 m		
	Veteranos	M			

NORMAS REGULAMENTARES

- Poderão participar nesta competição todos os atletas devidamente filiados na ADIF ou numa Associação congénere;
- 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;
- No caso da falta de cumprimento da alínea anterior não serão consideradas as inscrições na competição;
- Os atletas só poderão se inscrever nas distâncias referentes ao seu escalão de filiação, caso não o façam não serão consideradas as suas inscrições, não podendo participar na competição;
- A atribuição do título de campeão ADIF só será atribuído no escalão de Seniores/Veteranos em ambos os sexos.
- Os atletas estrangeiros não poderão usufruir do título de campeão ADIF nesta competição, quer aos lugares respectivos de honra.

CLASSIFICAÇÃO

- A classificação será individual e colectiva;
- No escalão de Seniores/Veteranos a classificação final individual, para ambos os sexos, resulta do somatório de pontos, através do somatório da sua classificação individual, obtida, no conjunto das provas que compõem o Campeonato;
- A classificação colectiva no escalão de Seniores/Veteranos, para ambos os sexos, será obtida, resulta do somatório de pontos, através da classificação dos três primeiros atletas de nacionalidade portuguesa, no conjunto das provas que compõem o Campeonato. Em caso de empate, desempate será resolvido a favor da equipa, cujo o terceiro elemento esteja melhor classificado, na segunda prova do Campeonato.
- O primeiro classificado no escalão Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores de ambos os sexos, poderá integrar a Selecção do Faial no Campeonato Regional Corta-Mato

PRÉMIOS

- Será entregue uma medalha ao atleta primeiro classificado no escalão Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores/Veteranos de ambos os sexos
- Será entregue uma taça à equipa primeira classificada no escalão de Seniores/Veteranos em ambos os sexos

4ª PROVA OBSERVAÇÃO INVERNO ADIF

06/02/2015 – 07/02/2015

Data Final de Inscrição: 04/02/2015

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada: 06/02/2015 / Local: Pista Fayal Sport

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
18h20	150 m	X	X									
18h25	80 m			X	X							
18h30	200 m					X	X	X	X	X	X	
18h40	Comprimento	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
19h15	1.000 m	X	X									
19h20	1.500 m			X	X							
19h25	3.000 m					X	X	X	X	X	X	

2ª Jornada: 07/02/2015 Local: Campo SCH

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
10h00	Dardo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
10h30	Disco	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
11h00	Martelo					X	X	X	X	X	X	

ENGENHOS

Prova	INF		INI		JUV		JUN		SEN	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Dardo	400 GR	400 GR	600 GR	500 GR	700 GR	500 GR	800 GR	600 GR	800 GR	600 GR
Martelo	3 KG	2 KG	4 KG	3 KG	5 KG	3 KG	6 KG	4 KG	7.260 KG	4 KG
Disco	750 GR	600 GR	1 KG	750 GR	1.500 KG	1 KG	1.750 KG	1 KG	2 KG	1 KG

TABUA CHAMADA

Prova	
Comprimento	1 m (Para todos os escalões)

NORMAS REGULAMENTARES

- Poderão participar nesta competição todos os atletas devidamente filiados na ADIF ou numa Associação congénere;
- 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;
- No caso da falta de cumprimento da alínea anterior não serão consideradas as inscrições na competição;
- No Salto em Comprimento os atletas terão direito apenas a 3 tentativas;
- Nos lançamentos os atletas terão direito apenas a 3 tentativas.

CLASSIFICAÇÃO

- Haverá apenas classificação individual por escalão e sexo.

TORNEIO DE BENJAMINS – SESSÃO DE PAVILHÃO

08/02/2015

Data Final de Inscrição: 04/02/2015

PROGRAMA HORÁRIO**Local:** Ginásio ESMA

Hora	Provas	BENJ	
		M	F
15h30	Salto á Corda	X	X
16h00	Salto Compri. Estafeta	X	X
16h30	Formula 1	X	X

- As sessões efetuadas em Pavilhão, serão compostas pelo conjunto das seguintes atividades:

Atividades	Tipologia
Formula 1	Corrida - Cronometrado
Corrida Resistência	Corrida – Contagem Voltas
S. Pés Juntos – Salto em Comprimento Estafeta	Salto - Medição
Salto Altura – Fasquias Elástico	Salto - Medição
Salto á Corda	Salto – Contagem
Saltos Cruzados	Salto - Pontuação
Turbo Lançamento	Lançamento - Medição

- As sessões efetuadas em Pista ou em Campo, serão compostas pelo conjunto das seguintes atividades:

Atividades	Tipologia
50 m	Corrida - Cronometrado
50 m/b	Corrida - Cronometrado
Lançamento de Bola	Lançamento - Medição
Salto sem Tabua	Salto - Medição
Estafeta 4 x 50 m	Corrida - Cronometrado
500 m	Corrida - Cronometrado
Lançamento Dardo Vortex	Lançamento - Medição

- Nas atividades que envolvam corrida, são cronometradas e o respetivo tempo registado a cada um dos atletas, será inserido num ranking de marcas;
- Nas atividades que envolvam saltos e lançamentos, tem direito a duas tentativas cada um dos atletas, considerando-se para efeitos de ranking, apenas a melhor marca.

TAÇA ADIF LANÇAMENTOS

14/02/2015

Data Final de Inscrição: 11/02/2015

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada: 14/02/2015 Local: Campo SCH

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
10h00	Dardo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
10h30	Disco	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
11h00	Martelo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
12h00	Peso	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

ENGENHOS

Prova	INF		INI		JUV		JUN		SEN	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Dardo	400 GR	400 GR	600 GR	500 GR	700 GR	500 GR	800 GR	600 GR	800 GR	600 GR
Martelo	3 KG	2 KG	4 KG	3 KG	5 KG	3 KG	6 KG	4 KG	7.260 KG	4 KG
Disco	750 GR	600 GR	1 KG	750 GR	1.500 KG	1 KG	1.750 KG	1 KG	2 KG	1 KG
Peso	3 KG	2 KG	4 KG	3 KG	5 KG	3 KG	6 KG	4 KG	7.260 KG	4 KG

NORMAS REGULAMENTARES

- Poderão participar nesta competição todos os atletas devidamente filiados na ADIF ou numa Associação congénere.
- 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.
- No caso da falta de cumprimento da alínea anterior não serão consideradas as inscrições na competição.
- Nas provas de Lançamentos os atletas terão direito 3 tentativas.

CLASSIFICAÇÃO

- Nesta competição a classificação é individual por escalão e sexo
- A classificação será colectiva, sendo constituída pelo somatório das pontuações dos três melhores atletas de cada clube, por disciplina, escalão e sexo.
- Ao atleta primeiro classificado de cada prova serão atribuídos 8 pontos, ao segundo classificado 7 pontos.
- 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.
- Será considerado vencedor o clube que obtenha a maior pontuação.

PRÉMIO

- Ao clube vencedor será entregue uma taça.

1ª PROVA OBSERVAÇÃO PRIMAVERA ADIF + TORNEIO DE BENJAMINS

05/03/2015 – 06/03/2015

Data Final de Inscrição: 03/03/2015

PROGRAMA HORÁRIO**1ª Jornada: 05/03/2015 / Local: Pista Fayal Sport**

Hora	Provas	Benj		INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
18h15	50 m	X	X											Torneio de Benjamins
18h20	150 m			X	X									
18h25	250 m					X	X							
18h30	100 m							X	X					
18h35	400 m									X	X	X	X	
18h45	Compri. s/tabua	X	X											Torneio de Benjamins
	Comprimento	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
19h05	500 m	X	X											Torneio de Benjamins
19h15	600 m			X	X									
19h20	1.000 m					X	X							
19h25	800 m							X	X					
19h25	3.000 m									X	X	X	X	

2ª Jornada: 06/03/2015 Local: Campo SCH

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
10h00	Dardo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
10h30	Disco	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
11h00	Martelo					X	X	X	X	X	X	

ENGENHOS

Prova	INF		INI		JUV		JUN		SEN	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Dardo	400 GR	400 GR	600 GR	500 GR	700 GR	500 GR	800 GR	600 GR	800 GR	600 GR
Martelo	3 KG	2 KG	4 KG	3 KG	5 KG	3 KG	6 KG	4 KG	7.260 KG	4 KG
Disco	750 GR	600 GR	1 KG	750 GR	1.500 KG	1 KG	1.750 KG	1 KG	2 KG	1 KG

TABUA CHAMADA

Prova	
Comprimento	1 m (Para todos os escalões)

NORMAS REGULAMENTARES

- Poderão participar nesta competição todos os atletas devidamente filiados na ADIF ou numa Associação congénere.
- 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.
- No caso da falta de cumprimento da alínea anterior não serão consideradas as inscrições na competição.
- No Salto em Comprimento os atletas terão direito apenas a 3 tentativas.

TORNEIO DE BENJAMINS – SESSÃO DE PAVILHÃO

08/03/2015

Data Final de Inscrição: 03/03/2015

PROGRAMA HORÁRIO**Local:** Ginásio ESMA

Hora	Provas	BENJ	
		M	F
15h30	Saltos Cruzados	X	X
16h00	Turbo Lançamento	X	X
16h30	Corrida Resistência	X	X

- As sessões efetuadas em Pavilhão, serão compostas pelo conjunto das seguintes atividades:

Atividades	Tipologia
Formula 1	Corrida - Cronometrado
Corrida Resistência	Corrida – Contagem Voltas
S. Pés Juntos – Salto em Comprimento Estafeta	Salto - Medição
Salto Altura – Fasquias Elástico	Salto - Medição
Salto á Corda	Salto – Contagem
Saltos Cruzados	Salto - Pontuação
Turbo Lançamento	Lançamento - Medição

- As sessões efetuadas em Pista ou em Campo, serão compostas pelo conjunto das seguintes atividades:

Atividades	Tipologia
50 m	Corrida - Cronometrado
50 m/b	Corrida - Cronometrado
Lançamento de Bola	Lançamento - Medição
Salto sem Tabua	Salto - Medição
Estafeta 4 x 50 m	Corrida - Cronometrado
500 m	Corrida - Cronometrado
Lançamento Dardo Vortex	Lançamento - Medição

- Nas atividades que envolvam corrida, são cronometradas e o respetivo tempo registado a cada um dos atletas, será inserido num ranking de marcas;
- Nas atividades que envolvam saltos e lançamentos, tem direito a duas tentativas cada um dos atletas, considerando-se para efeitos de ranking, apenas a melhor marca.

ATLETA COMPLETO ADIF

12/03/2015 – 13/03/2015 – 14/03/2015

Data Final de Inscrição: 10/03/2015

PROGRAMA HORÁRIO**1ª Jornada: 12/03/2015 / Local: Pista Fayal Sport**

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
18h15	60 m	X	X									
18h20	80 m			X	X							
18h25	200 m					X		X	X	X	X	P. Extra
							X					
18h30	Comprimento	X	X	X	X	X	X					P. Extra
								X	X	X	X	
19h00	800 m				X		X					
19h10	1.000 m	X	X	X		X						
19h20	1.500 m							X	X	X	X	P. Extra

2ª Jornada: 13/03/2015 / Local: Pista Fayal Sport

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
18h15	60 m/b	X	X									
18h20	80 m/b				X							
18h25	100 m/b			X			X					
19h00	110 m/b					X						
19h05	Triplo					X	X	X	X	X	X	P. Extra
19h25	300 m					X						
19h30	400 m							X	X	X	X	P. Extra
19h35	3.000 m							X	X	X	X	P. Extra

3ª Jornada: 14/03/2015 / Local: Pav. ESMA - ESMA

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
10h00	Altura			X	X	X	X					
		X	X					X	X	X	X	P. Extra
11h30	Peso	X	X	X	X	X	X					
								X	X	X	X	P. Extra
12h00	Dardo			X	X	X	X					
		X	X					X	X	X	X	P. Extra

PROVAS ATLETA COMPLETO

INFANTIS		INICIADOS		JUVENIS	
Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem
60 m	60 m	80 m	80 m	100 m	200 m
60 m/b	60 m/b	100 m/b	80 m/b	110 m/b	100 m/b
1.000 m	1.000 m	1.000 m	800 m	300 m	800 m
Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	1.000 m	Comprimento
Peso 3 Kg	Peso 2 Kg	Altura	Altura	Comprimento	Altura
		Dardo 600 gr	Dardo 500 gr	Altura	Dardo 600 gr
		Peso 4 Kg	Peso 3 Kg	Dardo 700 gr	Peso 3 Kg
				Peso 5 Kg	

TABUA CHAMADA

Prova	
Comprimento	1 m (Para todos os escalões)
Triplo	9 m (Iniciados / Juvenis)
	11 m (Juniors / Seniores)

CARACTERISTICAS DAS BARREIRAS

Provas	Nº Barr.	Altura	Dist. à 1ª Barr.	Entre Barr.	Ultima Barr.
Masculinos					
Inf – 60 m/b	6	0.76 m	12.00 m	7.50 m	10.50 m
Inic – 100 m/b	10	0.84 m	13.00 m	8.50 m	10.50 m
Juv – 110 m/b	10	0.914 m	13.72 m	9.14 m	14.02 m

Femininos					
Inf – 60 m/b	6	0.76 m	12.00 m	7.00 m	13.00 m
Inic – 80 m/b	8	0.76 m	12.00 m	8.00 m	12.00 m
Juv – 100 m/b	10	0.76 m	13.00 m	8.50 m	10.50 m

ENGENHOS

Prova	INF		INI		JUV		JUN		SEN	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Dardo	500 GR	400 GR	600 GR	500 GR	700 GR	600 GR	800 GR	600 GR	800 GR	600 GR
Peso	3 KG	2 KG	4 KG	3 KG	5 KG	3 KG	6 KG	4 KG	7.260 KG	4 KG

ALTURA DAS FASQUIAS

Escalão	Alturas
Inf Masc	1.00/1.04/1.08/1.12/1.16 (+ 4 cm)
Inf Fem	0.96/1.00/1.04/1.08/1.12/1.16 (+ 4 cm)
Inic Masc	1.08/1.12/1.16/1.20 (+ 4 cm)
Inic Fem	1.04/1.08/1.12/1.16 (+ 4 cm)
Juv Masc	1.20/1.24/1.28/1.32 (+ 4 cm)
Juv Fem	1.16/1.20/1.24/1.28/1.32 (+ 4 cm)
Jun Masc	1.44/1.48/1.52/1.56/1.60 (+ 4 cm)
Jun Fem	1.24/1.28/1.32/1.36/1.40 (+ 4 cm)
Sen Masc	1.48/1.52/1.56/1.60/1.64/1.68 (+ 4 cm)
Sen Fem	1.28/1.32/1.36/1.40/1.44 (+ 4 cm)

NORMAS REGULAMENTARES

- Poderão participar nesta competição todos os atletas devidamente filiados na ADIF ou numa Associação congénere.
- 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.
- No caso da falta de cumprimento da alínea anterior não serão consideradas as inscrições.
- Na prova do Salto em comprimento e Triplo os atletas terão apenas direito a 3 tentativas.
- Nas provas de lançamentos os atletas terão apenas direito a 3 lançamentos.

CLASSIFICAÇÃO

- A classificação geral individual será para os escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis.
- A classificação individual obter-se-á pelo somatório das pontuações das várias provas, utilizando a tabela de provas combinadas.
- A classificação colectiva é obtida pelo somatório dos três primeiros classificados de cada clube por escalão e sexo.

PRÉMIOS

- Será entregue uma taça ao clube primeiro classificado quer no sexo masculino como no feminino.

FASE APUR. OLIMPICO JOVEM REGIONAL

16/04/2015 – 17/04/2015 – 18/04/2015

Data Final de Inscrição: 14/04/2015

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada: 16/04/2015 / **Local:** Pista Fayal Sport

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
18h20	60 m	X	X									
18h25	80 m			X	X							
18h30	100 m					X	X					
18h35	200 m							X	X	X	X	P. Extra
18h40	Comprimento	X	X									
18h55	1.000 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	P. Extra
19h00	3.000 m					X	X					
19h25	5.000 m							X	X	X	X	P. Extra

2ª Jornada: 17/04/2015 / **Local:** Pista Fayal Sport

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
18h15	50 m/b (BENJ)											Torneio de Benjamins
18h20	60 m/b	X	X									
18h25	80 m/b				X							
18h30	100 m/b			X			X					
18h35	100 m/b							X			X	P. Extra
18h40	110 m/b					X						
18h45	110 m/b							X		X		P. Extra
18h50	Compri. S/Tabua (BENJ)											Torneio de Benjamins
18h50	Tripla							X	X	X	X	P. Extra
19h15	1.000 MX	X	X									
19h30	4.000 MX					X	X					
20h00	800 m					X	X					
20h05	4 x 50 m (BENJ)							X	X	X	X	P. Extra
20h10	4 x 60 m	X	X									Torneio de Benjamins
20h15	4 x 80 m			X	X							
20h20	4 x 100 m					X	X					

3ª Jornada: 18/04/2015 / **Local:** Pav. ESMA - ESMA

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
10h00	Altura	X	X	X	X							
						X	X	X	X	X	X	P. Extra
11h30	Peso	X	X	X	X	X	X					
								X	X	X	X	P. Extra
11h45	Dardo	X	X	X	X		X					
						X		X	X	X	X	P. Extra
12h00	Martelo					X	X					
12h15	Disco						X					

ENGENHOS

Prova	INF		INI		JUV		JUN		SEN	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Dardo	400 GR	400 GR	600 GR	500 GR	700 GR	500 GR	800 GR	600 GR	800 GR	600 GR
Martelo	3 KG	2 KG	4 KG	3 KG	5 KG	3 KG	6 KG	4 KG	7.260 KG	4 KG
Disco	750 GR	600 GR	1 KG	750 GR	1.500 KG	1 KG	1.750 KG	1 KG	2 KG	1 KG
Peso	3 KG	2 KG	4 KG	3 KG	5 KG	3 KG	6 KG	4 KG	7.260 KG	4 KG

PROVAS OLIMPICO JOVEM (ANO PAR)

	INFANTIS		INICIADOS		JUVENIS	
Ano	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM
Par	1ª JORNADA					
	60M	60M	80M	80MB	110MB	100MB
	COMP	COMP	DARDO (600GR)	DARDO (600GR)	COMPR	ALTURA
	1000MMX	1000MMX	COMP	ALTURA	300M	DISCO (1KG) (OJ)
	ALTURA	ALTURA	1500MOBST	1500MOBST	110MB	COMP
	4X60M	4X60M	4X80M	4X80M	2000MOBST	2000MOBST (OJ)
			4000MMX	4000MMX	MARTELO (5KG)	300M
	2ª JORNADA					
	60MB	60MB	100MB	COMP	ALTURA	DARDO (500GR)
	PESO (3KG)	PESO (2KG)	PESO (4KG)	80M	100M	ALTURA
	1000M	1000M	ALTURA	PESO (3KG)	PESO (5KG)	MARTELO (3 kg)
	DARDO (500GR)	DARDO (400GR)	1000M	800M	3000M	100M
				1000M	800M	3000M
					4X100M	PESO (3KG)
					TRIPLO	800M
						4X100 M
						TRIPLO

Nota: Este programa de provas está sujeito às devidas alterações do Regulamento do Olimpico Jovem 2014.

TABUA CHAMADA

Prova	
Comprimento	1 m (Para todos os escalões)
Triplo	9 m (Juvenis)
	11 m (Juniore / Seniores)

ENGENHOS

Prova	INF		INI		JUV		JUN		SEN	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Dardo	500 GR	400 GR	600 GR	500 GR	700 GR	600 GR	800 GR	600 GR	800 GR	600 GR
Peso	3 KG	2 KG	4 KG	3 KG	5 KG	3 KG	6 KG	4 KG	7.260 KG	4 KG

ALTURA DAS FASQUIAS

Escalão	Alturas
Inf Masc	1.00/1.04/1.08/1.12/1.16 (+ 4 cm)
Inf Fem	0.96/1.00/1.04/1.08/1.12/1.16 (+ 4 cm)
Inic Masc	1.08/1.12/1.16/1.20 (+ 4 cm)
Inic Fem	1.04/1.08/1.12/1.16 (+ 4 cm)
Juv Masc	1.20/1.24/1.28/1.32 (+ 4 cm)
Juv Fem	1.16/1.20/1.24/1.28/1.32 (+ 4 cm)
Jun Masc	1.44/1.48/1.52/1.56/1.60 (+ 4 cm)
Jun Fem	1.24/1.28/1.32/1.36/1.40 (+ 4 cm)
Sen Masc	1.48/1.52/1.56/1.60/1.64/1.68 (+ 4 cm)
Sen Fem	1.28/1.32/1.36/1.40/1.44 (+ 4 cm)

CARACTERISTICAS DAS BARREIRAS

Provas	Nº Barr.	Altura	Dist. à 1ª Barr.	Entre Barr.	Ultima Barr.
Masculinos					
Inf – 60 m/b	6	0.76 m	12.00 m	7.50 m	10.50 m
Inic – 100 m/b	10	0.84 m	13.00 m	8.50 m	10.50 m
Jun – 110 m/b	10	0,990 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
Sen – 110 m/b	10	1.067 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m

Femininos					
Inf – 60 m/b	6	0.76 m	11.50 m	7.00 m	13.50 m
Inic – 80 m/b	8	0.76 m	12.00 m	8.00 m	12.00 m
Jun – 100 m/b	10	0.84 m	13.00 m	8.50 m	10.50 m
Sen – 100 m/b	10	0.84 m	13.00 m	8.50 m	10.50 m

NORMAS REGULAMENTARES

- Poderão participar nesta competição todos os atletas devidamente filiados na ADIF ou numa Associação congénere.
- 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.
- No caso da falta de cumprimento da alinea anterior não serão consideradas as inscrições.
- Na prova do Salto em Comprimento e Triplo os atletas terão direito a 3 tentativas
- Nas provas de Lançamentos os atletas terão direito a 3 tentativas.

CLASSIFICAÇÃO

- Haverá apenas classificação individual por escalão e sexo.
- A classificação será colectiva, sendo constituída pelo somatório das pontuações dos dois melhores atletas de cada clube, por disciplina, nos escalões de Juvenis, Iniciados e Infantes de ambos os sexos.
- Ao atleta primeiro classificado de cada prova serão atribuídos 8 pontos, ao segundo classificado 7 pontos.
- 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.
- Será considerado vencedor o clube que obtenha a maior pontuação.

PRÉMIOS

- Será entregue uma taça ao clube primeiro classificado quer no sexo masculino como feminino.

TORNEIO DE BENJAMINS – SESSÃO DE PAVILHÃO

19/04/2015

Data Final de Inscrição: 14/04/2015

PROGRAMA HORÁRIO**Local:** Ginásio ESMA

Hora	Provas	BENJ	
		M	F
15h30	Salto Altura	X	X
16h00	Turbo Lançamento	X	X
16h30	Formula 1	X	X

- As sessões efetuadas em Pavilhão, serão compostas pelo conjunto das seguintes atividades:

Atividades	Tipologia
Formula 1	Corrida - Cronometrado
Corrida Resistência	Corrida – Contagem Voltas
S. Pés Juntos – Salto em Comprimento Estafeta	Salto - Medição
Salto Altura – Fasquias Elástico	Salto - Medição
Salto á Corda	Salto – Contagem
Saltos Cruzados	Salto - Pontuação
Turbo Lançamento	Lançamento - Medição

- As sessões efetuadas em Pista ou em Campo, serão compostas pelo conjunto das seguintes atividades:

Atividades	Tipologia
50 m	Corrida - Cronometrado
50 m/b	Corrida - Cronometrado
Lançamento de Bola	Lançamento - Medição
Salto sem Tabua	Salto - Medição
Estafeta 4 x 50 m	Corrida - Cronometrado
500 m	Corrida - Cronometrado
Lançamento Dardo Vortex	Lançamento - Medição

- Nas atividades que envolvam corrida, são cronometradas e o respetivo tempo registado a cada um dos atletas, será inserido num ranking de marcas;
- Nas atividades que envolvam saltos e lançamentos, tem direito a duas tentativas cada um dos atletas, considerando-se para efeitos de ranking, apenas a melhor marca.

2ª PROVA OBSERVAÇÃO PRIMAVERA ADIF + TORNEIO DE BENJAMINS

21/05/2015 – 22/05/2015

Data Final de Inscrição: 19/05/2015

PROGRAMA HORÁRIO**1ª Jornada: 21/05/2015 / Local: Pista Fayal Sport**

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
18h20	60 m/b	X	X									
18h25	80 m			X	X							
18h30	300 m					X	X					
18h35	400 m							X	X	X	X	
18h40	Comprimento	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
19h15	600 m	X	X									
19h20	800 m			X	X	X	X					
19h25	3.000 m							X	X	X	X	

2ª Jornada: 22/05/2015 / Local: SCH

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
10h00	Bola (BENJ)											Torneio de Benjamins
10h30	Disco	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
11h00	Dardo Vortex (BENJ)											Torneio de Benjamins
11h30	Dardo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

TABUA CHAMADA

Prova	
Comprimento	1 m (Para todos os escalões)

CARACTERISTICAS DAS BARREIRAS

Provas	Nº Barr.	Altura	Dist. à 1ª Barr.	Entre Barr.	Ultima Barr.
Masculinos					
Inf – 60 m/b	6	0.76 m	12.00 m	7.50 m	10.50 m
Femininos					
Inf – 60 m/b	6	0.76 m	11.50 m	7.00 m	13.50 m

ENGENHOS

Prova	INF		INI		JUV		JUN		SEN	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Dardo	400 GR	400 GR	600 GR	500 GR	700 GR	500 GR	800 GR	600 GR	800 GR	600 GR
Disco	750 GR	600 GR	1 KG	750 GR	1.500 KG	1 KG	1.750 KG	1 KG	2 KG	1 KG

NORMAS REGULAMENTARES

- Poderão participar nesta competição todos os atletas devidamente filiados na ADIF ou numa Associação congénere;
- 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;
- No caso da falta de cumprimento da alínea anterior não serão consideradas as inscrições na competição;
- No Salto em Comprimento os atletas terão direito apenas a 3 tentativas;

CLASSIFICAÇÃO

- Haverá apenas classificação individual por escalão e sexo.

TORNEIO DE BENJAMINS – SESSÃO DE PAVILHÃO

24/05/2015

Data Final de Inscrição: 19/05/2015

PROGRAMA HORÁRIO**Local:** Ginásio ESMA

Hora	Provas	BENJ	
		M	F
15h30	Salto Altura	X	X
16h00	Turbo Lançamento	X	X
16h30	Formula 1	X	X

- As sessões efetuadas em Pavilhão, serão compostas pelo conjunto das seguintes atividades:

Atividades	Tipologia
Formula 1	Corrida - Cronometrado
Corrida Resistência	Corrida – Contagem Voltas
S. Pés Juntos – Salto em Comprimento Estafeta	Salto - Medição
Salto Altura – Fasquias Elástico	Salto - Medição
Salto á Corda	Salto – Contagem
Saltos Cruzados	Salto - Pontuação
Turbo Lançamento	Lançamento - Medição

- As sessões efetuadas em Pista ou em Campo, serão compostas pelo conjunto das seguintes atividades:

Atividades	Tipologia
50 m	Corrida - Cronometrado
50 m/b	Corrida - Cronometrado
Lançamento de Bola	Lançamento - Medição
Salto sem Tabua	Salto - Medição
Estafeta 4 x 50 m	Corrida - Cronometrado
500 m	Corrida - Cronometrado
Lançamento Dardo Vortex	Lançamento - Medição

- Nas atividades que envolvam corrida, são cronometradas e o respetivo tempo registado a cada um dos atletas, será inserido num ranking de marcas;
- Nas atividades que envolvam saltos e lançamentos, tem direito a duas tentativas cada um dos atletas, considerando-se para efeitos de ranking, apenas a melhor marca.

1ª PROVA OBSERVAÇÃO VERÃO ADIF

28/05/2015 – 29/05/2015

Data Final de Inscrição: 26/05/2015

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada: 28/05/2015 / Local: Pista Fayal Sport

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
18h15	150 m	X	X									
18h20	250 m			X	X							
18h25	300 m					X	X					
18h30	200 m							X	X	X	X	
18h40	Triplo			X	X	X	X	X	X	X	X	
19h10	600 m	X	X									
19h15	1.500 m			X	X	X	X					
19h20	3.000 m							X	X	X	X	

2ª Jornada: 29/05/2015 Local: Campo SCH

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
10h00	Peso	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
10h30	Disco	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

ENGENHOS

Prova	INF		INI		JUV		JUN		SEN	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Disco	750 GR	600 GR	1 KG	750 GR	1.500 KG	1 KG	1.750 KG	1 KG	2 KG	1 KG
Peso	3 KG	2 KG	4 KG	3 KG	5 KG	3 KG	6 KG	4 KG	7.260 KG	4 KG

TABUA CHAMADA

Prova	
Triplo	9 m (Iniciados / Juvenis)
	11 m (Juniões / Seniores)

NORMAS REGULAMENTARES

- Poderão participar nesta competição todos os atletas devidamente filiados na ADIF ou numa Associação congénere.
- 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.
- No caso da falta de cumprimento da alínea anterior não serão consideradas as inscrições na competição.
- No Salto em Comprimento os atletas terão direito apenas 3 tentativas.

CLASSIFICAÇÃO

- Haverá apenas classificação individual por escalão e sexo

2ª PROVA OBSERVAÇÃO VERÃO ADIF

04/06/2015 – 05/06/2015

Data Final de Inscrição: 02/06/2015

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada: 04/06/2015 / Local: Pista Fayal Sport

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
18h15	60 m	X	X									
18h20	80 m			X	X							
18h25	100 m					X	X	X	X	X	X	
18h40	Comprimento	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
19h10	1.000 m	X	X	X	X							
19h15	800 m					X	X					
19h20	3.000 m							X	X	X	X	

2ª Jornada: 05/06/2015 Local: SCH

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
18h15	Disco	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
19h45	Peso	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

ENGENHOS

Prova	INF		INI		JUV		JUN		SEN	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Peso	3 KG	2 KG	4 KG	3 KG	5 KG	3 KG	6 KG	4 KG	7.260 KG	4 KG
Disco	750 GR	600 GR	1 KG	750 GR	1.500 KG	1 KG	1.750 KG	1 KG	2 KG	1 KG

NORMAS REGULAMENTARES

- Poderão participar nesta competição todos os atletas devidamente filiados na ADIF ou numa Associação congénere.
- 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.
- No caso da falta de cumprimento da alínea anterior não serão consideradas as inscrições na competição.
- Nos Lançamentos os atletas terão direito apenas 3 tentativas.

CLASSIFICAÇÃO

- Haverá apenas classificação individual por escalão e sexo.

3ª PROVA OBSERVAÇÃO VERÃO ADIF

11/06/2015 – 12/06/2015

Data Final de Inscrição: 09/06/2015

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada: 11/06/2015 / Local: Pista Fayal Sport

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
18h15	60 m	X	X									
18h20	80 m			X	X							
18h25	100 m					X	X					
18h30	200 m							X	X	X	X	
18h40	Comprimento	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
19h10	600 m	X	X									
19h15	800 m			X	X	X	X					
19h20	3.000 m							X	X	X	X	

2ª Jornada: 12/06/2015 Local: SCH

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
18h15	Disco	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
19h45	Peso	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

ENGENHOS

Prova	INF		INI		JUV		JUN		SEN	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Peso	3 KG	2 KG	4 KG	3 KG	5 KG	3 KG	6 KG	4 KG	7.260 KG	4 KG
Disco	750 GR	600 GR	1 KG	750 GR	1.500 KG	1 KG	1.750 KG	1 KG	2 KG	1 KG

NORMAS REGULAMENTARES

- Poderão participar nesta competição todos os atletas devidamente filiados na ADIF ou numa Associação congénere.
- 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.
- No caso da falta de cumprimento da alínea anterior não serão consideradas as inscrições na competição.
- Nos Lançamentos os atletas terão direito apenas 3 tentativas.

CLASSIFICAÇÃO

- Haverá apenas classificação individual por escalão e sexo.

TORNEIO DE BENJAMINS – FINAL

13/06/2015

Data Final de Inscrição: 09/06/2015

PROGRAMA HORÁRIO**Local:** Ginásio ESMA

Hora	Provas	BENJ	
		M	F
15h30	50 m	X	X
15h45	Comprimento s/tabua	X	X
16h00	500 m	X	X
16h15	Bola	X	X
16h30	50 m/b	X	X
16h45	Lanç. Dardo Vortex	X	X
17h00	4 x 50 m	X	X

- As sessões efetuadas em Pavilhão, serão compostas pelo conjunto das seguintes atividades:

Atividades	Tipologia
Formula 1	Corrida - Cronometrado
Corrida Resistência	Corrida – Contagem Voltas
S. Pés Juntos – Salto em Comprimento	Salto - Medição
Estafeta	
Salto Altura – Fasquias Elástico	Salto - Medição
Salto á Corda	Salto – Contagem
Saltos Cruzados	Salto - Pontuação
Turbo Lançamento	Lançamento - Medição

- As sessões efetuadas em Pista ou em Campo, serão compostas pelo conjunto das seguintes atividades:

Atividades	Tipologia
50 m	Corrida - Cronometrado
50 m/b	Corrida - Cronometrado
Lançamento de Bola	Lançamento - Medição
Salto sem Tabua	Salto - Medição
Estafeta 4 x 50 m	Corrida - Cronometrado
500 m	Corrida - Cronometrado
Lançamento Dardo Vortex	Lançamento - Medição

- Nas atividades que envolvam corrida, são cronometradas e o respetivo tempo registado a cada um dos atletas, será inserido num ranking de marcas;
- Nas atividades que envolvam saltos e lançamentos, tem direito a duas tentativas cada um dos atletas, considerando-se para efeitos de ranking, apenas a melhor marca.

CAMPEONATO CLUBES DO FAIAL

25/06/2015 – 26/06/2015 – 27/05/2015

Data Final de Inscrição: 23/06/2015

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada: 25/06/2015 / Local: Pista Fayal Sport

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
18h15	60 m	X	X									
18h20	80 m			X	X							
18h25	100 m					X	X	X	X	X	X	
18h35	Comprimento	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
18h55	600 m	X	X									
19h00	1.000 m			X	X							
19h05	3.000 m					X	X	X	X	X	X	

2ª Jornada: 26/05/2015 / Local: Pista Fayal Sport

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
18h15	150 m	X	X									
18h20	250 m			X	X							
18h25	300 m					X	X					
19h00	400 m							X	X	X	X	
19h05	Tripla					X	X	X	X	X	X	
19h25	1.000 m	X	X									
19h30	800 m			X	X	X	X					
19h35	5.000 m							X	X	X	X	

3ª Jornada: 27/05/2015 / Local: Pav. ESMA - ESMA

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
10h00	Altura	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
11h30	Peso	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
12h00	Dardo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

ENGENHOS

Prova	INF		INI		JUV		JUN		SEN	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Dardo	500 GR	400 GR	600 GR	500 GR	700 GR	600 GR	800 GR	600 GR	800 GR	600 GR
Peso	3 KG	2 KG	4 KG	3 KG	5 KG	3 KG	6 KG	4 KG	7.260 KG	4 KG

ALTURA DAS FASQUIAS

Escalão	Alturas
Inf Masc	1.00/1.05/1.10/1.15/1.20/1.25 + 3 cm
Inf Fem	0.90/0.95/1.00/1.05/1.10/1.15/1.18 + 3 cm
Inic Masc	1.10/1.15/1.20/1.25/1.30 + 3 cm
Inic Fem	1.05/1.10/1.15/1.20 + 3 cm
Juv Masc	1.20/1.25/1.30/1.35/1.40 + 3 cm
Juv Fem	1.10/1.15/1.20/1.25/1.30/1.35 + 3 cm
Jun Masc	1.45/1.50/1.55/1.60/1.65/1.70 + 3 cm
Jun Fem	1.20/1.25/1.30/1.35/1.40 + 3 cm
Sen Masc	1.45/1.50/1.55/1.60/1.65/1.70 + 3 cm
Sen Fem	1.20/1.25/1.30/1.35/1.40 + 3 cm

TABUA CHAMADA

Prova	
Comprimento	1 m (Para todos os escalões)
Tripla	9 m (Juvenis)
	11 m (Juniões / Seniores)

NORMAS REGULAMENTARES

- Poderão participar nesta competição todos os atletas devidamente filiados na ADIF ou numa Associação congénere.
- 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.
- No caso da falta de cumprimento da alínea anterior não serão consideradas as inscrições.
- Na prova do Salto em Comprimento e Triplo os atletas terão direito a 3 tentativas
- Nas provas de Lançamentos os atletas terão direito a 3 tentativas.

CLASSIFICAÇÃO

- Haverá apenas classificação individual por escalão e sexo.
- A classificação será colectiva, sendo constituída pelo somatório das pontuações dos dois melhores atletas de cada clube, por disciplina, escalão e sexo.
- Ao atleta primeiro classificado de cada prova serão atribuídos 8 pontos, ao segundo classificado 7 pontos.
- 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.
- Será considerado vencedor o clube que obtenha a maior pontuação.

PRÉMIOS

- Será entregue uma taça ao clube primeiro classificado

4ª PROVA OBSERVAÇÃO VERÃO ADIF

02/07/2015 – 03/07/2015

Data Final de Inscrição: 30/06/2015

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada: 02/07/2015 / Local: Pista Fayal Sport

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
18h15	60 m	X	X									
18h20	80 m			X	X							
18h25	100 m					X	X					
18h30	200 m							X	X	X	X	
18h40	Comprimento	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
19h10	600 m	X	X									
19h15	800 m			X	X	X	X					
19h20	3.000 m							X	X	X	X	

2ª Jornada: 03/07/2015 Local: SCH

Hora	Provas	INF		INI		JUV		JUN		SEN		Observações
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
18h15	Disco	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
19h45	Peso	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

ENGENHOS

Prova	INF		INI		JUV		JUN		SEN	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Peso	3 KG	2 KG	4 KG	3 KG	5 KG	3 KG	6 KG	4 KG	7.260 KG	4 KG
Disco	750 GR	600 GR	1 KG	750 GR	1.500 KG	1 KG	1.750 KG	1 KG	2 KG	1 KG

NORMAS REGULAMENTARES

- Poderão participar nesta competição todos os atletas devidamente filiados na ADIF ou numa Associação congénere.
- 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.
- No caso da falta de cumprimento da alínea anterior não serão consideradas as inscrições na competição.
- Nos Lançamentos os atletas terão direito apenas 3 tentativas.

CLASSIFICAÇÃO

- Haverá apenas classificação individual por escalão e sexo.