

ATLETISMO



**MANUAL COMPETIÇÕES ADIF
ÉPOCA 2012 / 2013**

INDICE

Competição	Pág.
Campeonato Estrada do Faial	3
Taça ADIF Vel/Barr	4
1ª Fase Apuramento Triatlo Técnico	5
2ª Fase Apuramento Triatlo Técnico	7
1ª Prova Observação Inverno ADIF	9
Taça ADIF Lançamentos	10
XVII Grande Prémio de Natal	11
2ª Prova Observação Inverno ADIF	12
Campeonato Corta-Mato do Faial	13
3ª Prova Observação Inverno ADIF	14
4ª Prova Observação Inverno ADIF	15
1ª Fase Apuramento Atleta Completo	16
2ª Fase Apuramento Atleta Completo	18
1ª Prova Observação Primavera ADIF	20
Fase Apuramento Olimpico Jovem	21
2ª Prova Observação Primavera ADIF	24
3ª Prova Observação Primavera ADIF	25
Fase Apuramento Taça Regional Inf/Inic	26
1ª Prova Observação Verão ADIF	29
2ª Prova Observação Verão ADIF	30
Campeonato Clubes do Faial	31

CAMP. ESTRADA DO FAIAL

03/11/2012

Data Final de Inscrição: 31/10/2012

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
15h30	Infantis Iniciados	M/F 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	Seniores Veteranos	M/F M/F	6.000 m	6 Voltas	P. Extra

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.
- O escalão de Veteranos poderá se inscrever na distância do escalão de Seniores, não podendo ser considerados como campeões na classificação individual, nem contribuir para classificação colectiva.
- A atribuição do título de campeão ADIF só será efectuado no escalão de Seniores em ambos os sexos.
- Os atletas estrangeiros não podem usufruir do título de campeão ADIF nesta competição, quer aos lugares respectivos de honra.

CLASSIFICAÇÃO

- Nesta competição a classificação será individual e colectiva no escalão de sénior masculino e feminino.
- A classificação colectiva será obtida tanto no sexo masculino como no feminino, somando a classificação dos três primeiros atletas de nacionalidade portuguesa. Em caso de empate o 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 masculino e feminino.
- Será entregue uma taça à equipa classificada em primeiro lugar no sexo masculino e no feminino.

TAÇA ADIF VEL/BARR

09/11/2012

Data Final de Inscrição: 07/11/2012

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada: 09/11/2012 / 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	Comprimento	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	P. Extra
19h00	60 m/b	X	X									
19h05	80 m/b				X							
19h10	100 m/b			X			X		X		X	
19h15	110 m/b					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
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
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 – 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
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.
- No caso da falta de cumprimento da alínea anterior não serão consideradas as inscrições na competição.
- Na prova do Salto em comprimento os atletas terão direito 3 tentativas.
- Os atletas de todos os escalões devem se inscrever em apenas duas provas, sendo uma delas o Salto em Comprimento.

CLASSIFICAÇÃO

- Nesta competição a classificação é 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.

PRÉMIO

- Ao clube vencedor será entregue uma taça

1ª FASE APUR. TRIATLO TÉCNICO JOVEM REGIONAL

16/11/2012 - 17/11/2012

Data Final de Inscrição: 14/11/2012

PROGRAMA HORÁRIO**1ª Jornada: 16/11/2012 / 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	X	X	X	X					
18h20	100 m/b								X		X	P. Extra
18h25	110 m/b							X		X		P. Extra
18h30	Comprimento	X	X	X	X							
	Comprimento					X	X	X	X	X	X	P. Extra
19h00	1.000 m	X	X	X	X	X	X					P. Extra

2ª Jornada: 17/11/2012 / 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 (Para todos os escalões)

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

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 / 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	12.00 m	7.00 m	13.00 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 / Sen – 100 m/b	10	0.84 m	13.00 m	8.50 m	10.50 m

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

PROVAS TRIATLO TECNICO

INFANTIS		INICIADOS		JUVENIS	
Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem
60 m/b	60 m/b	60 m/b	60 m/b	60 m/b	60 m/b
Peso 3 Kg	Peso 2 Kg	Peso 4 Kg	Peso 3 Kg	Peso 5 Kg	Peso 3 Kg
Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Altura	Altura

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.
- Na prova do Salto em comprimento os atletas terão apenas direito a 3 tentativas.
- Nas provas de lançamentos os atletas terão apenas direito a 3 lançamentos.

CLASSIFICAÇÃO

- Sendo uma competição composta por 2 fases de apuramento, será apenas considerada para a classificação individual e colectiva os atletas que tenham participado nas duas fases e que tenham realizado todas as provas que compõem o Triatlo Técnico Jovem Regional.
- A melhor pontuação das duas fases de apuramento de cada atleta é que contará para atribuição da classificação individual e colectiva final.
- 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 nos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis.

PRÉMIOS

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

2ª FASE APUR. TRIATLO TÉCNICO JOVEM REGIONAL

23/11/2012 - 24/11/2012

Data Final de Inscrição: 21/11/2012

PROGRAMA HORÁRIO**1ª Jornada: 23/11/2012 / 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	X	X	X	X					
18h20	100 m/b								X		X	P. Extra
18h25	110 m/b							X		X		P. Extra
18h30	Comprimento	X	X	X	X							
	Comprimento					X	X	X	X	X	X	P. Extra
19h00	1.000 m	X	X	X	X	X	X					P. Extra

2ª Jornada: 24/11/2012 / 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 (Para todos os escalões)

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

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 / 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	12.00 m	7.00 m	13.00 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 / Sen – 100 m/b	10	0.84 m	13.00 m	8.50 m	10.50 m

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

PROVAS TRIATLO TECNICO

INFANTIS		INICIADOS		JUVENIS	
Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem
60 m/b	60 m/b	60 m/b	60 m/b	60 m/b	60 m/b
Peso 3 Kg	Peso 2 Kg	Peso 4 Kg	Peso 3 Kg	Peso 5 Kg	Peso 3 Kg
Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Altura	Altura

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.
- Na prova do Salto em comprimento os atletas terão apenas direito a 3 tentativas.
- Nas provas de lançamentos os atletas terão apenas direito a 3 lançamentos.

CLASSIFICAÇÃO

- Sendo uma competição composta por 2 fases de apuramento, será apenas considerada para a classificação individual e colectiva os atletas que tenham participado nas duas fases e que tenham realizado todas as provas que compõem o Triatlo Técnico Jovem Regional.
- A melhor pontuação das duas fases de apuramento de cada atleta é que contará para atribuição da classificação individual e colectiva final.
- 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 nos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis.

PRÉMIOS

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

1ª PROVA OBSERVAÇÃO INVERNO ADIF

30/11/2012

Data Final de Inscrição: 28/11/2012

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada: 30/11/2012 / 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	
18h30	Comprimento	X	X	X	X							
18h50	Triplo					X	X	X	X	X	X	
19h10	600 m	X	X									
19h15	800 m			X	X	X	X	X	X	X	X	

TABUA CHAMADA

Prova	
Comprimento	1 m (Infantis / Iniciados)
Triplo	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.
- 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 3 tentativas.

CLASSIFICAÇÃO

- Haverá apenas classificação individual por escalão e sexo.

TAÇA ADIF LANÇAMENTOS

07/12/2012

Data Final de Inscrição: 05/12/2012

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada: 07/12/2012 **Local:** Campo CBSC

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

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 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.

PRÉMIO

- Ao clube vencedor será entregue uma taça.

XVII GRANDE PRÉMIO DE NATAL

14/12/2012

Data Final de Inscrição: 12/12/2012

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
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

2ª PROVA OBSERVAÇÃO INVERNO ADIF

04/01/2013

Data Final de Inscrição: 02/01/2013

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada: 04/01/2013 / 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	400 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	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.

CAMP. CORTA-MATO

19/01/2013

Data Final de Inscrição: 16/01/2013

PERCURSO

Parque da Alagoa

PROGRAMA HORÁRIO

Hora	Escalão	Sexo	Distância	Volta	Observações
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 efectuado no escalão de Seniores em ambos os sexos.
- Os atletas estrangeiros não poderão usufruir do título de campeão ADIF nesta competição, quer aos lugares respectivos de honra.

CLASSIFICAÇÃO

- Nesta competição a classificação será individual em todos os escalões
- Nesta competição a classificação colectiva será no escalão de sénior masculino e feminino.
- A classificação colectiva será obtida tanto no sexo masculino como no feminino, somando a classificação dos três primeiros atletas de nacionalidade portuguesa. Em caso de empate o desempate será resolvido a favor da equipa cujo o terceiro elemento esteja melhor classificado
- O primeiro classificado no escalão Iniciado, Juvenis e Juniores de ambos os sexos integrará a Selecção do Faial no Campeonato Regional Corta-Mato
- Os dois primeiros classificados no escalão Seniores ou Veteranos de ambos os sexos integrará a Selecção do Faial no Campeonato Regional Corta-Mato

PRÉMIOS

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

3ª PROVA OBSERVAÇÃO INVERNO ADIF

25/01/2013

Data Final de Inscrição: 23/01/2013

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada: 25/01/2013 Local: Campo CBSC

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

Nota: Os resultados obtidos pelos atletas na prova do Dardo nos escalões de Iniciados e Juvenis serão considerados para os mesmos na 1ª Fase Apuramento Atleta Completo

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
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.

4ª PROVA OBSERVAÇÃO INVERNO ADIF

15/02/2013

Data Final de Inscrição: 13/02/2013

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada: 15/02/2013 / Local: Pista Fayal Sport

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

Nota: Os resultados obtidos pelos atletas na prova do Dardo nos escalões de Iniciados e Juvenis serão considerados para os mesmos na 2ª Fase Apuramento Atleta Completo

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

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

1ª FASE APUR. ATLETA COMPLETO REGIONAL

21/02/2013 – 22/02/2013 – 23/02/2013

Data Final de Inscrição: 19/02/2012

PROGRAMA HORÁRIO**1ª Jornada: 21/02/2013 / 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					
								X	X	X	X	P. Extra
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: 22/02/2013 / 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: 23/02/2013 / 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

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 (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 – 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	1.00/1.05/1.10/1.15/1.20/1.25 + 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

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

- Sendo uma competição composta por 2 fases de apuramento, será apenas considerada para a classificação individual e colectiva os atletas que tenham participado nas duas fases e que tenham realizado todas as provas que compõem o Atleta Completo Regional.
- A melhor pontuação das duas fases de apuramento de cada atleta é que contará para atribuição da classificação individual e colectiva final.
- 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 feminino.

1ª FASE APUR. ATLETA COMPLETO REGIONAL

28/02/2013 – 01/03/2013 – 02/03/2013

Data Final de Inscrição: 26/02/2012

PROGRAMA HORÁRIO**1ª Jornada: 28/02/2013 / 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					
								X	X	X	X	P. Extra
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: 01/03/2013 / 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: 02/03/2013 / 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

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 (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 – 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	1.00/1.05/1.10/1.15/1.20/1.25 + 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

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

- Sendo uma competição composta por 2 fases de apuramento, será apenas considerada para a classificação individual e colectiva os atletas que tenham participado nas duas fases e que tenham realizado todas as provas que compõem o Atleta Completo Regional.
- A melhor pontuação das duas fases de apuramento de cada atleta é que contará para atribuição da classificação individual e colectiva final.
- 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 feminino.

1ª PROVA OBSERVAÇÃO PRIMAVERA ADIF

08/03/2013

Data Final de Inscrição: 06/03/2013

PROGRAMA HORÁRIO**1ª Jornada:** 08/03/2013 / **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	400 m							X	X	X	X	
18h40	Comprimento	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
19h10	1.000 m	X	X									
19h15	1.500 m			X	X	X	X					
19h20	3.000 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

FASE APUR. OLIMPICO JOVEM REGIONAL

11/04/2013 – 12/04/2013 – 13/04/2013

Data Final de Inscrição: 09/04/2013

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada: 11/04/2013 / **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	P. Extra
18h35	Comprimento	X	X	X	X	X	X					P. Extra
18h55	600 m	X	X					X	X	X	X	
19h00	1.000 m			X	X							
19h05	3.000 m					X	X					
19h25	5.000 m							X	X	X	X	P. Extra

2ª Jornada: 12/04/2013 / **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					
18h30	100 m/b							X			X	P. Extra
18h35	110 m/b					X						
18h40	110 m/b							X		X		P. Extra
18h45	Triplo					X	X	X	X	X	X	P. Extra
19h05	1.000 MX	X	X									
19h25	800 m					X	X					P. Extra

3ª Jornada: 13/04/2013 / **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							
11h30	Peso	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	P. Extra
								X	X	X	X	P. Extra

PROVAS OLIMPICO JOVEM (ANO IMPAR)

Ano	Infantis		Iniciados		Juvenis	
	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem
Par	1ª JORNADA					
	60 M	60 M	PESO 4kg	ALTURA	110 M/B	100 M/B
	1000 M MX	1000 M MX	80 M	80 M	Martelo 5KG (2)	300 M
	COMPR.	PESO 2kg	1500 M OBST	1500 M OBST	COMPR.	COMPR.
	DARDO 500 g	ALTURA	ALTURA	PESO 3kg	300 M	2000 M OBST
	4X60 M	4X60 M	4X80 M	4X80 M	2000 M OBST	Martelo 3kg (2)
					Disco 1,5kg (1) (2)	Disco 1kg (1) (2)
					5.000 MX	5.000 MX
	2ª JORNADA					
	60 M/B	60 M/B	100 M/B	COMPR.	PESO 5kg	Vara (1) (2)
	600 M	600 M	COMPR.	80 M/B	100 M	100 M
	ALTURA	DARDO 400g	1000 M	1000 M	Vara (1) (2)	3000 M

	PESO 3kg	COMPR.	Dardo 600g (1)	Dardo 500g (1)	3000 M	PESO 3kg
					800 M	800 M
					4X100 M	4X100 M
					Dardo 700g (1) (2)	Dardo 500g (1) (2)

TABUA CHAMADA

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

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	1.00/1.05/1.10/1.15/1.20/1.25 + 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

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 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, 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.

2ª PROVA OBSERVAÇÃO PRIMAVERA ADIF

19/04/2013

Data Final de Inscrição: 17/04/2013

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada: 19/04/2013 / Local: Pista Fayal Sport

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

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 PRIMAVERA ADIF

03/05/2013

Data Final de Inscrição: 30/04/2013

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada: 03/05/2013 / 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	250 m/b			X	X							
18h25	300 m/b					X	X					
18h30	400							X	X	X	X	
18h35	Comprimento	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
19h05	600 m	X	X									
19h10	1.500 m			X	X	X	X					
19h20	5.000 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 – 250 m/b	6	0.76 m	35.00 m	35.00 m	40.00 m
Juv – 300 m/b	7	0.84 m	50.00 m	35.00 m	40.00 m
Femininos					
Inic – 250 m/b	6	0.76 m	35.00 m	35.00 m	40.00 m
Juv – 300 m/b	7	0.76 m	50.00 m	35.00 m	40.00 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.
- No Salto em Comprimento os atletas terão direito apenas 3 tentativas.

CLASSIFICAÇÃO

- Haverá apenas classificação individual por escalão e sexo.

FASE APUR. TAÇA REGIONAL INF / INIC

09/05/2013 – 10/05/2013 – 11/05/2013

Data Final de Inscrição: 07/05/2013

PROGRAMA HORÁRIO**1ª Jornada: 09/05/2013 / 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								
18h30	200 m					X	X	X	X	X	X	P. Extra
18h35	Comprimento	X	X									
18h45	Triplo					X	X	X	X	X	X	P. Extra
19h05	Penta Salto			X	X							
19h20	1.000 m	X	X									
19h25	1.500 m			X	X							
						X	X	X	X	X	X	P. Extra

2ª Jornada: 10/05/2013 / 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	400 m							X	X	X	X	P. Extra
18h35	Comprimento					X	X	X	X	X	X	P. Extra
18h55	1.000 MX	X	X									
19h15	4.000 MX			X	X							
19h45	3.000 m					X	X	X	X	X	X	P. Extra

3ª Jornada: 11/05/2013 / 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

PROVAS TAÇA REGIONAL INF/INIC (ANO IMPAR)

Ano	Infantis		Iniciados	
	Masc	Fem	Masc	Fem
Ímpar	1ª Jornada			
	150 M	150 M	100M/B (0.84)	80 M/B (0.76)
	1.000 MX	1.000 MX	4.000 MX	4.000 MX
	PESO (3KG)	PESO (2KG)	PENTA SALTO	PENTA SALTO
	ALTURA	ALTURA	MARTELO (4KG)	PESO (3KG)
	2ª Jornada			
	60 M/B	60 M/B	250 M	250 M
	1.000 M	1.000 M	1.500M	1.500 M
	COMPRI.	DARDO 400 GR	ALTURA	ALTURA
	DARDO (500 gr)	COMPRI.	PESO 4 KG	MARTELO (3Kg)
	4X60 M	4X60 M	4 X 80 M	4 X 80 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

TABUA CHAMADA

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

Quadruplo Salto de Iniciados

1. A sucessão será em hop – step – hop - jump: E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda.
2. Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 25m.
3. As distâncias de referência para as Tábuas de Chamada serão 9m para Femininos e 10m para Masculinos (as “tábuas” de chamada poderão ser improvisadas).

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

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
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

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.
- Na prova do Salto em Comprimento, Triplo e Penta Salto 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, no escalão de Infantis e Iniciados 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.

1ª PROVA OBSERVAÇÃO VERÃO ADIF

21/06/2013

Data Final de Inscrição: 19/06/2013

PROGRAMA HORÁRIO**1ª Jornada:** 21/06/2013 / **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	400 m							X	X	X	X	
18h40	Comprimento	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
19h10	1.000 m	X	X									
19h15	1.500 m			X	X	X	X					
19h20	3.000 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

2ª PROVA OBSERVAÇÃO VERÃO ADIF

28/06/2013

Data Final de Inscrição: 26/06/2013

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada: 26/06/2013 Local: Campo CBSC

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

CAMP. CLUBES FAIAL

04/07/2013 – 05/07/2013

Data Final de Inscrição: 02/07/2013

PROGRAMA HORÁRIO**1ª Jornada: 04/07/2013 / 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	
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: 04/07/2013 / 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	

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 Tripla 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