



MEMORIAL MÁRIO AVELINO

Data: 10-11-2024

Local: ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA E CENTRO NACIONAL DE LANÇAMENTOS

### Programa-Horário

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:30	08:45	08:55	Peso	Sub 16	Masc/Fem	4/3 Kg (CNL)
09:30	08:45	08:55	Altura	Sub 16	Fem	*.*
09:30	09:10	09:20	60m barreiras	Sub 14	Masc	65 cm
10:00	09:40	09:50	60m barreiras	Sub 14	Fem	65 cm
10:00	09:15	09:25	Comprimento	Sub 14	Fem	
10:30	10:10	10:20	60m	Sub 16	Masc	
10:40	10:20	10:30	60m	Sub 16	Fem	
11:00	10:40	10:50	300m	Sub 16	Masc	
11:20	11:00	11:10	300m	Sub 16	Fem	
11:40	11:00	11:10	Comprimento	Sub 14	Masc	

\*.\*Progressão da fasquia do Salto em Altura:

Fem - 1,10 (+4) ---> 1,26 (+3)

### Regulamento

1. O Memorial Mário Avelino é uma organização da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, com a colaboração da Câmara Municipal de Leiria e Juventude Vidigalense, e presta homenagem a um dos fundadores da ADAL e diretor técnico regional durante vários anos.
2. Esta competição realiza-se no dia 10 de novembro de 2024, domingo, a partir das 09:30 horas, na pista do Estádio Municipal de Leiria e Centro Nacional de Lançamentos, abrangendo várias disciplinas do Atletismo e os escalões etários jovens de Sub 14 a Sub 16 Femininos e Masculinos, destinando-se a atletas federados e alunos de escolas.
3. Nos concursos, caso haja mais de 15 atletas a competir, cada atleta realizará apenas três ensaios.
4. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova.
5. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 06 de novembro de 2024.
6. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 09 de novembro e **90 minutos antes do início de cada prova** <https://fpacompeticoes.pt/>.
7. O Regulamento está disponível em: [www.adal.pt](http://www.adal.pt) e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
8. A organização entregará os "dorsais" a partir das 8h30 no secretariado a funcionar no Estádio Municipal de Leiria.
9. O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, com base no regulamento internacional da World Athletics.
10. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

prova a que o mesmo se refere.

11. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
12. No dia 08 de novembro a organização divulgará a start list final, bem como a versão final do horário, caso o mesmo venha a sofrer alterações.

<b>CARACTERISTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS DE BARREIRAS</b>						
<b>Escalão</b>	<b>Distância Total</b>	<b>Número de Barreiras</b>	<b>Altura das Barreiras (cm)</b>	<b>Distância da partida à 1ª barreira</b>	<b>Distância entre barreiras</b>	<b>Distância da última barreira à meta</b>
Sub14 Fem.	60 m.	6	0.60	12.00 m.	6.50 m.	15.50 m.
Sub 14 Masc.	60 m.	6	0.60	12.00 m.	7.00 m.	13.00 m.

Diretor de competição: António Reis