



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Km Jovem Distrital

Pentatlo Nacional em Pista Coberta 2023

Data: 19-03-2022

Local: Expocentro (Pombal)

1. PROGRAMA-HORÁRIO

| Hora da prova | Câmara de Chamada | Entrada na Pista | Prova | Escalão | Gênero | Observação |
|---------------|-------------------|------------------|-------------------|----------------------|--------|------------------|
| 09:20 | 09:00 | 09:10 | 60m barr | Todos | Ambos | Pentatlo |
| 09:50 | 09:30 | 09:40 | 60m (extra) | Vet | Ambos | |
| 10:00 | 09:45 | 09:55 | 600m (extra) | Benjamins B (Sub 12) | Masc | Km Jovem |
| 10:00 | | | Comprimento | Todos | Masc | Pentatlo |
| 10:10 | | | Altura | Todos | Fem | Pentatlo |
| 10:15 | 10:00 | 10:10 | 600m (extra) | Benjamins B (Sub 12) | Fem | Km Jovem |
| 10:30 | 10:15 | 10:25 | 1.000m | Infantis (Sub 14) | Masc | Km Jovem |
| 10:45 | 10:30 | 10:40 | 1.000m | Infantis (Sub 14) | Fem | Km Jovem |
| 11:00 | 10:45 | 10:55 | 1.000m | Iniciados (Sub 16) | Masc | Km Jovem |
| 11:10 | | | Peso | Todos | Masc | Pentatlo |
| 11:15 | 11:00 | 11:10 | 1.000m | Iniciados (Sub 16) | Fem | Km Jovem |
| 11:30 | 11:15 | 11:25 | 1.000m | Juvenis (Sub 18) | Masc | Km Jovem |
| 11:40 | | | Peso | Todos | Fem | Pentatlo |
| 11:45 | 11:30 | 11:40 | 1.000m | Juvenis (Sub 18) | Fem | Km Jovem |
| 12:00 | 11:45 | 11:55 | 1.000m – CM Fundo | Sub 20 a Vet | Masc | Km Jovem |
| 12:00 | | | Altura | Todos | Masc | Pentatlo |
| 12:10 | | | Comprimento | Todos | Fem | Pentatlo |
| 12:30 | 12:15 | 12:25 | 1.000m – CM Fundo | Sub 20 a Vet | Fem | Km Jovem |
| 12:50 | 12:30 | 12:40 | 200m (extra) | Sub14,Sub 16 e Vet | Ambos | |
| 13:00 | | | 4x800m | Veteranos | Masc | Seleção Nacional |
| 13:10 | | | 800m | Todos | Fem | Pentatlo |
| 13.30 | | | 1.000m | Todos | Masc | Pentatlo |

2. NORMAS GERAIS

Km Jovem Distrital

2.1. Poderão participar neste Torneio Distrital os atletas Sub 14, Sub 16 e Sub 18 filiados na ADAL.

2.2. Caso seja necessário, serão realizadas séries de acordo com os melhores tempos dos atletas.



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

3. INSCRIÇÕES

- 3.1. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 15 de março de 2023.
- 3.2. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 20:00 horas do dia 18 de março e 60 minutos antes do início da primeira prova em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão também fazer a confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação.

4. Classificações e prémios

- 4.1. Neste torneio distrital haverá 6 classificações individuais, havendo prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova.
- 4.2. Haverá também uma classificação coletiva que será encontrada somando os tempos do atleta melhor classificado de cada clube em cada escalão e género (sub-14, sub-16 e sub-18). A classificação será ordenada por ordem crescente de tempos, começando sempre pelas equipas com seis atletas, depois as equipas com cinco atletas e assim sucessivamente.
- 4.3. Esta classificação coletiva de clubes do Km Jovem Distrital irá contar para a Campanha “Viva o Atletismo” da Federação Portuguesa de Atletismo, em que todos os clubes do país farão parte da Classificação Nacional de Clubes do Km Jovem.
- 4.4. Haverá troféus para as três primeiras equipas.

Diretor de competição: António Graça

5. NORMAS GERAIS

Campeonato Nacional de Pentatlo em Pista Coberta 2023

O Campeonato Nacional de Pentatlo em Pista Coberta 2023 disputar-se-á na pista de atletismo do Parque de Exposições do Pombal no dia 19 de Março de 2023.

6. Programa de Provas

As provas que fazem parte do programa são as seguintes (homens e mulheres):

| | |
|---------------|--|
| Pentatlo Masc | 60m barr, Comprimento, Peso, S. Altura e 1000m |
| Pentatlo Fem | 60m barr, S. Altura, Peso, Comprimento e 800m |
| Provas Extras | 60m e 200m |



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

7. Participações

Neste evento podem participar todos os atletas devidamente inscritos na FPA, em ambos os géneros com idade igual ou superior a 35 anos, nos escalões definidos pela WA/WMA e subordinadas ainda ao RGC da FPA (Regulamento Geral de Competições).

8. Inscrições Preliminares

As inscrições deverão ser efetuadas pelos clubes ou pelos atletas individuais, no site <https://fpacompeticoes.pt/644/associacao>, impreterivelmente até às 23h59m do dia 13 de março de 2023. Após esta data não serão aceites inscrições e/ou alterações de provas.

Cada inscrição no Campeonato Nacional de Pentatlo terá um valor de 15€ que engloba a participação nos 5 eventos.

A inscrição nas Provas Extras de 60m e 200m terá o valor de 3€ por cada prova.

NOTA IMPORTANTE: O pagamento da inscrição é realizado por transferência bancária para o IBAN da ANAV: PT50 0033 0000 4539 3934 8710 5. O respetivo comprovativo deverá ser enviado para anav.geral@gmail.com com a indicação dos dados do(s) atleta(s) e da(s) respetiva(s) prova(s) em que se inscreveu.

Após validação por parte da ANAV do pagamento, o atleta aparecerá como admitido na plataforma de inscrições.

9. Melhores marcas

No momento da inscrição, os atletas deverão indicar a melhor marca obtida na prova em que se inscrevem, no período de 1 de janeiro de 2021 à data da competição. Caso não apareça a indicação da melhor marca, os atletas devem comprovar obrigatoriamente a marca que colocaram, indicando em "Notas" o local e data de obtenção da marca ou, em alternativa, fazer upload de um comprovativo da mesma. Marcas que não sejam devidamente comprovadas não serão consideradas.

10. Dorsais

Os dorsais e demais documentação, deverão ser levantados no Secretariado da competição a partir das 08h30 de Domingo, dia 19 de março de 2023.

11. Classificações

No Campeonato Nacional de Pentatlo haverá classificações individuais por género para todos os escalões.



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

12. Prémios

Serão atribuídos os títulos de Campeões Nacionais e medalhas aos três primeiros atletas de cada escalão etário e género.

13. Direção Técnica e Ajuizamento

A coordenação do evento estará sob responsabilidade da ANAV (representante a nomear), cabendo o ajuizamento à Associação de Atletismo de Leiria