



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA  
Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes; Apartado 552, 2416- 904 Leiria  
Telef. 244 827 580 / Fax 244 812 972 E-mail: assleiria@adal.pt  
www.adal.pt



# Campeonato Distrital de Lançamentos Longos - 1.<sup>a</sup> jornada

Local: Estádio Municipal da Marinha Grande

Data: 09/02/2019

Hora da prova	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	Martelo 6/7	Jun/Sen	Masc	Exterior do estádio
	Martelo 4	Jun/Sen	Fem	Exterior do estádio
	Martelo 3/5	Juvenis	Masc/Fem	Exterior do estádio
	Dardo 700/500	Juvenis	Masc/Fem	Estádio
10:00	Disco 1	Jun/Sen	Fem	Exterior do estádio
	Disco 1	Juvenis	Fem	Exterior do estádio
	Dardo 600	Jun/Sen	Fem	Estádio
11:00	Disco 1,750/2	Jun/Sen	Masc	Exterior do estádio
	Disco 1,5	Juvenis	Masc	Exterior do estádio
	Dardo 800	Jun/Sen	Masc	Estádio

## Regulamento da competição

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do Município da Marinha Grande.
2. **Todos os atletas deverão fazer a sua inscrição no site da ADAL ([www.adal.pt](http://www.adal.pt)), até ao dia 05/02/2019. Apenas serão aceites por email inscrições de atletas individuais.**
3. **Não serão aceites inscrições de atletas extra.**
4. Os atletas só poderão participar nas provas do seu escalão.
5. Os atletas iniciados poderão participar nas provas do escalão de juvenis.
6. Para outras informações relativas a este campeonato, solicitamos leitura atenta do Regulamento de Competições da ADAL.

Diretor de competição: Fernando Alves

Leiria, 31/01/2019