



Triatlo Técnico Distrital Sub18

Local: Pista Coberta de Pombal

Data: 10/02/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
09:15	8:15	8:30	8:40	Salto em Altura	Juvenis	Fem	Triatlo 1
09:30	8:30	9:10	9:15	60B (091)	Juvenis	Masc	Triatlo 1
09:30	8:30	8:45	8:55	Peso 5 kg	Juvenis	Masc	Triatlo Opcional
09:50	8:50	9:30	9:35	60 m	Juvenis	Fem	Triatlo Opcional
10:30		9:45	9:55	Peso 5 kg	Juvenis	Masc	Triatlo 1
10:30		10:10	10:15	60 m	Juvenis	Masc	Triatlo Opcional
10:50		10:30	10:35	60B (076)	Juvenis	Fem	Triatlo 1
11:15	10:15	10:55	11:00	400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra
11:20		10:35	10:45	Salto em Comprimento	Juvenis	Masc	Triatlo Opcional
11:30		10:45	10:55	Peso 3 kg	Juvenis	Fem	Triatlo Opcional
11:30	10:30	11:10	11:15	400 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra
12:00		11:15	11:25	Salto em Altura	Juvenis	Masc	Triatlo 1
12:20		11:35	11:45	Salto em Comprimento	Juvenis	Fem	Triatlo Opcional
12:20		11:35	11:45	Peso 3 kg	Juvenis	Fem	Triatlo 1

Regulamento da competição

1. O triatlo técnico distrital é um torneio organizado pela ADAL e ADAC, destinado exclusivamente a atletas juvenis filiados nestas Associações.
2. Nas provas de salto em altura, a altura inicial será definida no início de cada concurso, sendo a progressão da fasquia sempre de 3 em 3 cm.
3. Os Clubes filiados na ADAL deverão fazer as inscrições através do site www.adal.pt até ao dia 05/02/2019.
4. As inscrições dos atletas da ADAC deverão ser enviadas para o email da ADAL (assleiria@adal.pt) até ao dia 05/02/2019.

Diretor de competição: Fernando Alves

Leiria, 05/02/2019