

**4.<sup>a</sup> Jornada**  
**Campeonato Distrital**  
**Absoluto**  
**+**  
**Provas Extras**

**Data: 18-06-2022**

**Local:**

**Estádio Municipal de Leiria**

**+**

**CNL**

## Programa-horário (provisório)

Sábado – 18 de junho de 2022						
Hora da prova	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Obs.
15:00	14:20	14:25	Dardo (800)	Juv a Vet.	Masc	
15:00	14:20	14:25	Martelo (4)	Juv a Vet.	Fem	CNL
15:00	14:20	14:25	Triplo	Juv a Vet.	Masc	Tábuas 11 e 13 metros
15:00	14:50	14:55	200 m.	Juv a Vet.	Fem	Séries
15:15	15:05	15:10	200 m.	Juv a Vet.	Masc	Séries
15:30	15:20	15:25	3.000 Obstáculos	Jun a Vet.	Fem	Séries
15:45	15:35	15:40	3.000 Obstáculos	Jun a Vet.	Masc	Séries
16:00	15:50	15:55	Milha	Juv a Vet.	Fem	Séries- Extra
16:20	16:10	16:15	Milha	Juv a Vet.	Masc	Séries- Extra
16:30	15:50	15:55	Dardo (600)	Juv a Vet.	Fem	
16:30	15:50	15:55	Martelo (7)	Jun a Vet.	Masc	CNL
16:30	15:50	15:55	Triplo	Juv a Vet.	Fem	Tábuas 9 e 11 metros
16:50	16:40	16:45	4X400 m.	Juv/Jun/SenMast.	Fem	Séries
17:10	17:00	17:05	4X400 m.	Juv/Jun/SenMast.	Masc	Séries

### 1. Regulamento

1.1 Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas sub-18, sub-20, seniores e veteranos filiados na ADAL;

1.2 Os atletas só poderão participar em duas provas por dia;

1.3 Os atletas sub-18 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada ou nesse dia noutra corrida, prova de marcha ou concurso;

1.4 No caso de um atleta sub-18 participar na eliminatória de uma prova de corrida ou num concurso que se realize antes da corrida ou prova de marcha igual ou superior a 300 metros

em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltarem no concurso ou na final que se realizem após esta prova;

1.5 Os atletas do escalão de sub-20 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada ou nesse dia, independentemente da ordem de participação nessas provas;

1.6 ADAL atribuirá também um prémio ao primeiro atleta sub-23 de cada prova, assim como ao primeiro atleta veterano;

1.7 As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> até ao dia 16 de junho de 2022 até as 20H00;

1.8 As confirmações para todas as provas terão de ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> no dia 17 de junho;

1.9 Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube para: [fpacompeticoes@fpatletismo.pt](mailto:fpacompeticoes@fpatletismo.pt);

Diretor de competição: António Reis