



Atleta Completo Distrital - 7.^a Jornada do CD de Infantis e Iniciados

Estádio Municipal da Marinha Grande

1.^a jornada - 04/05/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalação	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
14:00	13:00	13:40	13:45	60 m	Infantis	Masc	Séries - Pentatlo
14:15	13:15	13:55	14:00	60 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
14:30	13:30	14:10	14:15	100B (076)	Juvenis	Fem	Séries - Heptatlo
				Salto em Comprimento	Infantis	Masc	Pentatlo - Tábua a 1 metro
14:45	13:45	14:25	14:30	80B (076)	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
				Peso 2 kg	Infantis	Fem	Pentatlo
				Salto em Altura	Juvenis	Fem	Heptatlo - Altura inicial a definir
15:00	14:00	14:40	14:45	100 m	Juvenis	Masc	Séries - Octatlo
15:15	14:15	14:55	15:00	80 m	Iniciados	Masc	Séries - Heptatlo
				Salto em Comprimento	Juvenis	Masc	Octatlo
				Peso 3 kg	Juvenis	Fem	Heptatlo
				Dardo 500g	Iniciados	Fem	Heptatlo
				Salto em Comprimento	Iniciados	Masc	Heptatlo
				Salto em Altura	Iniciados	Fem	Heptatlo - Altura inicial a definir
				Peso 5 kg	Juvenis	Masc	Octatlo
				200 m	Juvenis	Fem	Séries - Heptatlo
				300 m	Juvenis	Masc	Séries - Octatlo
				Dardo 600g	Iniciados	Masc	Heptatlo

2.^a jornada - 05/05/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalação	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
9:00	8:00	8:40	8:45	110B (091)	Juvenis	Masc	Séries - Octatlo
9:00	8:00	8:15	8:25	Salto em Comprimento	Juvenis	Fem	Heptatlo - Tábua a 3 metros
9:15	8:15	8:55	9:00	100B (084)	Iniciados	Masc	Séries - Heptatlo
9:30	8:30	9:10	9:15	60B (076)	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
				Salto em Altura	Juvenis	Masc	Octatlo - Altura inicial a definir
9:45	8:45	9:25	9:30	60B (076)	Infantis	Masc	Séries - Pentatlo
10:00	9:00	9:40	9:45	80 m	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
				Salto em Comprimento	Infantis	Fem	Pentatlo - Tábua a 1 metro
				Dardo 500g	Juvenis	Fem	Heptatlo
				Peso 3 kg	Infantis	Masc	Pentatlo
				Peso 4 kg	Iniciados	Masc	Heptatlo
				1000 m	Infantis	Masc	Séries - Pentatlo
				Salto em Comprimento	Iniciados	Fem	Heptatlo - Tábua a 1 metro
				800 m	Juvenis	Fem	Séries - Heptatlo
				Salto em Altura	Iniciados	Masc	Heptatlo - Altura inicial a definir
				Dardo 700g	Juvenis	Masc	Octatlo
				1000 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
				Peso 3 kg	Iniciados	Fem	Heptatlo
				1000 m	Juvenis	Masc	Octatlo
				1000 m	Iniciados	Masc	Heptatlo
				800 m	Iniciados	Fem	Heptatlo

Regulamento da Competição

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do município da Marinha Grande.
2. Poderão participar atletas federados, alunos em representação de Escolas ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo.
3. As inscrições deverão ser efetuadas no site www.adal.pt até ao dia 30-04-2019.

Diretor de competição: Fernando Alves

Leiria, 18/04/2019