



## Olímpico Jovem Distrital

Estádio Municipal da Marinha Grande

1.ª jornada - 25/05/2019

| Hora da prova | Hora limite de: |              |                  | Prova                | Escalão   | Género | Observações                                                |
|---------------|-----------------|--------------|------------------|----------------------|-----------|--------|------------------------------------------------------------|
|               | Confirmação     | Câm. chamada | Entrada na pista |                      |           |        |                                                            |
| 15:00         | 14:00           | 14:40        | 14:45            | 80 m                 | Iniciados | Masc   | Eliminatórias                                              |
| 15:00         | 14:00           | 14:15        | 14:25            | Martelo 4kg          | Iniciados | Masc   |                                                            |
| 15:00         | 14:00           | 14:15        | 14:25            | Salto em Comprimento | Iniciados | Fem    | Tábua 2 metros                                             |
| 15:00         | 14:00           | 14:15        | 14:25            | Salto em Altura      | Iniciados | Masc   | 1,15 (+7) ---> 1,29 (+6) ---> 1,41 (+5) ---> 1,56 (+4)---> |
| 15:20         | 14:20           | 15:00        | 15:05            | 80 m                 | Iniciados | Fem    | Eliminatórias                                              |
| 15:30         | 14:10           | 14:15        | 14:25            | Salto com Vara       | Iniciados | Masc   | 1,70 (+10) ---> 2,10 (+5) --->                             |
| 15:40         | 14:40           | 15:20        | 15:25            | 100 m                | Juvenis   | Masc   | Eliminatórias                                              |
| 16:00         | 15:00           | 15:40        | 15:45            | 100 m                | Juvenis   | Fem    | Eliminatórias                                              |
| 16:20         | 15:20           | 16:00        | 16:05            | 300B (084)           | Juvenis   | Masc   | Séries                                                     |
| 16:35         | 15:35           | 16:15        | 16:20            | 300B (076)           | Juvenis   | Fem    | Séries                                                     |
| 16:40         | 15:40           | 15:55        | 16:05            | Martelo 3kg          | Iniciados | Fem    |                                                            |
| 16:55         | 15:55           | 16:35        | 16:40            | 250B (076)           | Iniciados | Masc   | Séries                                                     |
| 17:00         | 16:00           | 16:40        | 16:45            | Quádruplo Salto      | Iniciados | Fem    | Séries                                                     |
| 17:00         | 16:00           | 16:15        | 16:25            | Dardo 500g           | Iniciados | Fem    | Séries                                                     |
| 17:00         | 16:00           | 16:15        | 16:25            | Peso 4 kg            | Iniciados | Masc   |                                                            |
| 17:15         | 16:15           | 16:55        | 17:00            | 250B (076)           | Iniciados | Fem    | Séries                                                     |
| 17:30         | 16:30           | 17:10        | 17:15            | 80 m                 | Iniciados | Masc   | Final                                                      |
| 17:35         | 16:35           | 17:15        | 17:20            | 80 m                 | Iniciados | Fem    | Final                                                      |
| 17:40         | 16:40           | 17:20        | 17:25            | 100 m                | Juvenis   | Masc   | Final                                                      |
| 17:45         | 16:45           | 17:25        | 17:30            | 100 m                | Juvenis   | Fem    | Final                                                      |
| 17:50         | 16:50           | 17:30        | 17:40            | 1500 m               | Iniciados | Masc   | Séries                                                     |
| 18:00         | 17:00           | 17:40        | 17:50            | 1500 m               | Iniciados | Fem    | Séries                                                     |
| 18:10         | 17:10           | 17:50        | 18:00            | 1500 m               | Juvenis   | Masc   | Séries                                                     |
| 18:20         | 17:20           | 18:00        | 18:10            | 1500 m               | Juvenis   | Fem    | Séries                                                     |
| 18:30         | 17:30           | 18:10        | 18:20            | 1500 Obs (076)       | Iniciados | Masc   | Séries                                                     |
| 18:40         | 17:40           | 18:20        | 18:30            | 1500 Obs (076)       | Iniciados | Fem    | Séries                                                     |

## 2.ª jornada - 26/05/2019

| Hora da prova | Hora limite de: |              |                  | Prova                | Escalão   | Género | Observações                                                |
|---------------|-----------------|--------------|------------------|----------------------|-----------|--------|------------------------------------------------------------|
|               | Confirmação     | Câm. chamada | Entrada na pista |                      |           |        |                                                            |
| 9:30          | 8:30            | 8:45         | 8:55             | Dardo 600g           | Iniciados | Masc   |                                                            |
| 9:30          | 8:30            | 8:45         | 8:55             | Disco 750g           | Iniciados | Fem    |                                                            |
| 9:30          | 8:30            | 8:45         | 8:55             | Salto em Comprimento | Iniciados | Masc   | Tábua 2 metros                                             |
| 9:30          | 8:30            | 8:45         | 8:55             | Salto em Altura      | Inic/Juv  | Fem    | 1,05 (+7) ---> 1,26 (+6) ---> 1,32 (+5) ---> 1,42 (+4)---> |
| 9:30          | 8:30            | 8:45         | 8:55             | Peso 3 kg            | Inic/Juv  | Fem    |                                                            |
| 9:30          | 8:30            | 9:10         | 9:20             | 4000 Marcha          | Iniciados | Masc   |                                                            |
| 10:00         | 9:00            | 9:40         | 9:50             | 4000 Marcha          | Iniciados | Fem    |                                                            |
| 10:30         | 9:30            | 10:10        | 10:20            | 800 m                | Iniciados | Masc   | Séries                                                     |
| 10:45         | 9:45            | 10:25        | 10:35            | 800 m                | Iniciados | Fem    | Séries                                                     |
| 11:00         | 10:00           | 10:15        | 10:25            | Dardo 700g           | Juvenis   | Masc   |                                                            |
| 11:00         | 10:00           | 10:15        | 10:25            | Disco 1kg            | Iniciados | Masc   |                                                            |
| 11:00         | 10:00           | 10:40        | 10:45            | 110B (091)           | Juvenis   | Masc   | Séries                                                     |
| 11:15         | 10:15           | 10:55        | 11:00            | 100B (084)           | Iniciados | Masc   | Séries                                                     |
| 11:30         | 10:10           | 10:15        | 10:25            | Salto com Vara       | Iniciados | Fem    | 1,70 (+10) ---> 2,10 (+5) --->                             |
| 11:30         | 10:30           | 11:10        | 11:15            | 100B (076)           | Juvenis   | Fem    | Séries                                                     |
| 11:30         | 10:30           | 11:10        | 11:15            | Quádruplo Salto      | Iniciados | Masc   |                                                            |
| 11:30         | 10:30           | 10:45        | 10:55            | Salto em Comprimento | Juvenis   | Masc   | Tábua 2 metros                                             |
| 11:45         | 10:45           | 11:25        | 11:30            | 80B (076)            | Iniciados | Fem    |                                                            |
| 12:00         | 11:00           | 11:40        | 11:45            | 250 m                | Iniciados | Masc   | Séries                                                     |
| 12:15         | 11:15           | 11:55        | 12:00            | 250 m                | Iniciados | Fem    | Séries                                                     |

### 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. Nesta competição os atletas poderão participar em três provas no conjunto dos dois dias, não podendo ser todas na mesma jornada. Na fase nacional, cada atleta poderá participar em 3 provas, desde que uma delas seja a estafeta e não podendo ser todas na mesma jornada.
4. Nos saltos horizontais e lançamentos, todos os atletas realizarão 3 ensaios e os oito melhores realizarão um ensaio adicional.
5. Haverá medalhas para os 3 primeiros classificados de cada prova.
6. As inscrições deverão ser feitas no site [www.adal.pt](http://www.adal.pt) até ao dia 21/05/2019.
7. Os atletas individuais, interessados em participar nesta competição, deverão fazer chegar as inscrições até ao dia 21/05/2019 para [assleiria@adal.pt](mailto:assleiria@adal.pt).

