



Campeonato Distrital de Esperanças

Estádio Municipal da Marinha Grande

1.ª jornada - 08/06/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
15:30	14:30	14:45	14:55	Salto em Comprimento	Jun/Sub23	Fem	Tábua a 2 metros
15:30	14:30	14:45	14:55	Salto em Altura	Jun/Sub23	Masc	1,50 (+5) ---> 1,70 (+4) --->
16:00	15:00	15:40	15:45	100 m	Jun/Sub23	Masc	Eliminatórias
16:00	15:00	15:15	15:25	Martelo 4kg	Jun/Sub23	Fem	
16:00	15:00	15:15	15:25	Martelo 7kg	Jun/Sub23	Masc	
16:00	14:40	14:45	14:55	Salto com Vara	Jun/Sub23	Masc	2,50 (+20) ---> 2,90 (+15) ---> 3,50 (+10) --->
16:20	15:20	16:00	16:05	100 m	Jun/Sub23	Fem	Eliminatórias
16:40	15:40	16:20	16:25	400 m	Jun/Sub23	Masc	Séries
16:55	15:55	16:35	16:40	400 m	Jun/Sub23	Fem	Séries
17:10	16:10	16:50	17:00	1500 m	Jun/Sub23	Masc	Séries
17:15	16:15	16:30	16:40	Triplo Salto	Jun/Sub23	Masc	Tábuas 11 e 13 metros
17:15	16:15	16:30	16:40	Salto em Altura	Jun/Sub23	Fem	1,24 (+6) ---> 1,48 (+5) ---> 1,58 (+4) --->
17:20	16:20	17:00	17:10	1500 m	Jun/Sub23	Fem	Séries
17:30		17:10	17:15	100 m	Jun/Sub23	Masc	Final
17:30	16:30	16:45	16:55	Disco 1kg	Jun/Sub23	Fem	
17:30	16:30	16:45	16:55	Disco 2kg	Jun/Sub23	Masc	
17:35		17:15	17:20	100 m	Jun/Sub23	Fem	Final
17:45	16:45	17:25	17:35	5000 m	Jun/Sub23	Masc	
18:05	17:05	17:45	17:55	3000 m	Jun/Sub23	Fem	
18:20	17:20	17:55	18:05	4x100	Jun/Sub23	Masc	Séries
18:30	17:30	18:05	18:15	4x100	Jun/Sub23	Fem	Séries
18:40	17:40	18:20	18:30	5000 Marcha	Jun/Sub23	Fem	Pista 1 a 4
18:40	17:40	18:20	18:30	5000 Marcha	Jun/Sub23	Masc	Pista 5 a 8

2.ª jornada - 09/06/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
9:30	8:30	8:45	8:55	Salto em Comprimento	Jun/Sub23	Masc	Tábua a 2 metros
9:30	8:30	8:45	8:55	Dardo 800g	Jun/Sub23	Masc	
9:30	8:30	8:45	8:55	Peso 4 kg	Jun/Sub23	Fem	
9:45	8:45	9:25	9:30	400B (076)	Jun/Sub23	Fem	Séries
9:55	8:55	9:35	9:40	400B (091)	Jun/Sub23	Masc	Séries
10:00	8:40	8:45	8:55	Salto com Vara	Jun/Sub23	Fem	2,00 (+15) ---> 2,90 (+10) --->
10:10	9:10	9:50	9:55	110B (106)	Jun/Sub23	Masc	Eliminatórias
10:20	9:20	10:00	10:05	100B (084)	Jun/Sub23	Fem	Eliminatórias
10:30	9:30	10:10	10:20	3000 Obs (076)	Jun/Sub23	Fem	
10:45	9:45	10:25	10:35	3000 Obs (091)	Jun/Sub23	Masc	
11:05	10:05	10:45	10:50	200 m	Jun/Sub23	Masc	Séries
11:15	10:15	10:30	10:40	Triplo Salto	Jun/Sub23	Fem	Tábuas 9 e 11 metros
11:20	10:20	11:00	11:05	200 m	Jun/Sub23	Fem	Séries
11:00	10:00	10:15	10:25	Dardo 600g	Jun/Sub23	Fem	
11:00	10:00	10:15	10:25	Peso 7 kg	Jun/Sub23	Masc	
11:35		11:15	11:20	100B (084)	Jun/Sub23	Fem	Final
11:40		11:20	11:25	110B (106)	Jun/Sub23	Masc	Final
11:50	10:50	11:30	11:40	800 m	Jun/Sub23	Masc	Séries
12:00	11:00	11:40	11:50	800 m	Jun/Sub23	Fem	Séries
12:15	11:15	11:50	12:00	4X400	Jun/Sub23	Masc	Séries
12:20	11:20	11:55	12:05	4X400	Jun/Sub23	Fem	Séries

Regulamento da Competição

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do Município da Marinha Grande.
2. Os atletas seniores e veteranos poderão participar extra competição em todas as provas do programa. Estes atletas não terão acesso às finais das corridas nem aos últimos 3 ensaios dos concursos, exceto quando haja menos de 8 atletas a participar nos mesmos.
3. As inscrições serão efetuadas no site www.adal.pt, tendo como data limite o dia 04-06-2019. Apenas serão aceites inscrições por email de atletas individuais.
4. Para mais esclarecimentos sobre esta competição, devem os Clubes consultar o Regulamento de Competições da ADAL.