



Campeonato Distrital de Sub18

Estádio Municipal de Pombal

1.ª jornada - 22/06/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escala	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
16:00	15:00	15:40	15:45	100 m	Inic/Juv	Masc	Eliminatórias
16:00	14:40	14:45	14:55	Salto com Vara	Inic/Juv	Masc	2,20 (+20) ---> 2,60 (+15) ---> 3,20 (+10) --->
16:00	15:00	15:15	15:25	Salto em Comprimento	Inic/Juv	Fem	Tábua 3 metros
16:00	15:00	15:15	15:25	Disco 1kg	Inic/Juv	Fem	
16:25	15:25	16:05	16:10	100 m	Inic/Juv	Fem	Eliminatórias
16:50	15:50	16:30	16:35	300 m	Inic/Juv	Masc	Séries
17:15	16:15	16:55	17:00	300 m	Inic/Juv	Fem	Séries
17:35		17:15	17:20	100 m	Inic/Juv	Masc	Final
17:40		17:20	17:25	100 m	Inic/Juv	Fem	Final
17:40	16:40	16:55	17:05	Disco 1,5kg	Inic/Juv	Masc	
17:55	16:55	17:35	17:45	1500 m	Inic/Juv	Masc	Séries
18:00	16:40	16:45	16:55	Salto com Vara	Inic/Juv	Fem	1,80 (+15) ---> 2,10 (+10) ---> 2,50 (+5) --->
18:00	17:00	17:15	17:25	Triplo Salto	Inic/Juv	Masc	Tábuas 9 e 11 metros
18:10	17:10	17:50	18:00	1500 m	Inic/Juv	Fem	Séries
18:25	17:25	18:05	18:15	2000 Obs (076)	Juvenis	Fem	
18:35	17:35	18:15	18:25	2000 Obs (084)	Juvenis	Masc	
18:45	17:45	18:20	18:30	4x100	Inic/Juv	Masc	Séries
18:55	17:55	18:30	18:40	4x100	Inic/Juv	Fem	Séries
19:05	18:05	18:45	18:55	5000 Marcha	Inic/Juv	Fem	Pista 1 a 3
19:05	18:05	18:45	18:55	5000 Marcha	Inic/Juv	Masc	Pista 4 a 6

2.ª jornada - 23/06/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escala	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
9:30	8:30	9:10	9:15	300B (076)	Inic/Juv	Fem	Séries
9:30	8:30	8:45	8:55	Salto em Altura	Inic/Juv	Fem	1,24 (+6) ---> 1,48 (+5) ---> 1,58 (+4) --->
9:30	8:30	8:45	8:55	Salto em Comprimento	Inic/Juv	Masc	Tábua a 3 metros
9:30	8:30	8:45	8:55	Dardo 700g	Inic/Juv	Masc	
9:30	8:30	8:45	8:55	Peso 3 kg	Inic/Juv	Fem	
9:45	8:45	9:25	9:30	300B (084)	Inic/Juv	Masc	Séries
10:00	9:00	9:40	9:50	3000 m	Juvenis	Masc	
10:20	9:20	10:00	10:10	3000 m	Juvenis	Fem	
10:40	9:40	10:20	10:25	100B (076)	Inic/Juv	Fem	Eliminatórias
10:50	9:50	10:30	10:35	110B (091)	Inic/Juv	Masc	Eliminatórias
11:05	10:05	10:45	10:50	200 m	Inic/Juv	Masc	Séries
11:15	10:15	10:30	10:40	Salto em Altura	Inic/Juv	Masc	1,38 (+6) ---> 1,50 (+5) ---> 1,70 (+4) --->
11:15	10:15	10:30	10:40	Dardo 500g	Inic/Juv	Fem	
11:15	10:15	10:30	10:40	Peso 5 kg	Inic/Juv	Masc	
11:25	10:25	11:05	11:10	200 m	Inic/Juv	Fem	Séries
11:30	10:30	10:45	10:55	Triplo Salto	Inic/Juv	Fem	Tábuas 7 e 9 metros
11:50		11:30	11:35	110B (091)	Inic/Juv	Masc	Final
12:00		11:40	11:45	100B (076)	Inic/Juv	Fem	Final
12:15	11:15	11:55	12:05	800 m	Inic/Juv	Masc	Séries
12:25	11:25	12:05	12:15	800 m	Inic/Juv	Fem	Séries
12:40	11:40	12:15	12:25	Estafeta Medley	Inic/Juv	Masc	Séries
12:50	11:50	12:25	12:35	Estafeta Medley	Inic/Juv	Fem	Séries

Regulamento da Competição

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do Município de Pombal.
2. Poderão participar atletas federados, alunos em representação de Escolas ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo.
3. Por razões logísticas, as provas de lançamento do martelo não se poderão realizar neste fim de semana, pelo que as mesmas terão lugar no fim de semana do Campeonato Distrital de Infantis.
4. Os treinadores e atletas devem consultar o regulamento desta competição no regulamento de competições da ADAL.
5. As inscrições deverão ser feitas através do site www.adal.pt até ao dia 20/06/2019.