



Campeonato Distrital de Provas Combinadas em Pista Coberta (Sub-18, Sub-20 e Séniores) + Provas extra

Pista Coberta de Pombal

1.ª jornada - 15/12/2018

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalaão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
14:00	13:00	13:40	13:45	60B (076)	Juvenis	Fem	Séries
14:10	13:10	13:50	13:55	60B (084)	Jun/Sen	Fem	Séries
14:20	13:20	14:00	14:05	60 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
14:40				Salto em Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	1,20 (+3) -->
15:00				Salto em Comprimento	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua a 3 metros
16:00				Peso 3 kg	Juvenis	Fem	
16:00				Peso 4 kg	Jun/Sen	Fem	
17:15				Salto em Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua a 3 metros
17:00				Peso 5 kg	Juvenis	Masc	
17:00				Peso 6 kg	Juniores	Masc	
17:00				Peso 7 kg	Seniores	Masc	
18:00				Salto em Altura	Juv/Jun/Sen	Masc	1,35 (+3) -->
18:20				800 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries

2.ª jornada - 16/12/2018

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalaão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
9:30	8:30	9:10	9:15	60B (091)	Juvenis	Masc	
9:30	8:30	8:45	8:55	Salto em Comprimento	Infantis	Fem	Prova extra - Tábua a 1 metro
9:30	8:30	8:45	8:55	Peso 4 kg	Iniciados	Masc	Prova extra
9:40	8:40	9:20	9:25	60B (100)	Juniores	Masc	
9:50	8:50	9:30	9:35	60B (106)	Seniores	Masc	
10:00	9:00	9:40	9:45	60B (076)	Iniciados	Fem	Prova extra
10:20				Salto com Vara	Juv/Jun/Sen	Masc	2,10 (+10) -->
10:25	9:25	10:05	10:10	60B (084)	Iniciados	Masc	Prova extra
10:45	9:45	10:25	10:30	60 m	Infantis	Masc	Prova extra
11:05	10:05	10:20	10:30	Salto em Comprimento	Infantis	Masc	Prova extra - Tábua a 1 metro
11:05	10:05	10:20	10:30	Peso 3 kg	Inic/Juv	Fem	Prova extra
11:25	10:25	11:05	11:10	60 m	Infantis	Fem	Prova extra
12:00				1000 m	Juv/Jun/Sen	Masc	

Regulamento da competição

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do Município de Pombal.
2. O Campeonato Distrital de Provas Combinadas é organizado em parceria com as AARR de Coimbra e Santarém. Estas AARR devem enviar à ADAL as inscrições para esta prova até ao dia 12/12/2018.
3. Os atletas de outras AARR que pretendam participar no Campeonato Distrital de Provas Combinadas, devem fazer a sua inscrição no site da ADAL.
4. No caso das provas extra, todos os atletas, independentemente da sua Associação Regional, devem fazer a sua inscrição no site da ADAL.
5. Nesta competição já serão utilizados os procedimentos que constam no regulamento de competições da ADAL relativamente aos prazos e pagamentos das inscrições. Nos casos em que houver lugar ao pagamento de algum valor pelas inscrições ou atrasos nas mesmas, os Clubes devem ter em conta que os atletas só ficarão efetivamente inscritos quando esse pagamento for efetuado.
6. Na prova extra de salto em comprimento, caso haja mais de 15 atletas a competir, cada atleta realizará apenas três saltos.
7. O horário das provas combinadas poderá sofrer alterações em função do número de participantes e do desenrolar da competição.