



Campeonato Distrital de Infantis + Camp. Distrital de Estafetas

Estádio Municipal de Pombal

1.ª jornada - 29/06/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
15:30	14:30	14:45	14:55	Dardo 500g	Infantis	Masc	
15:30	14:30	14:45	14:55	Peso 2 kg	Infantis	Fem	
15:30	14:30	15:10	15:15	Quádruplo salto	Infantis	Masc	Tábua - 10 e 11 metros / corrida de balanço - 18 m
15:30	14:30	14:45	14:55	Salto em Altura	Infantis	Fem	1,00m (+5) ---> 1,10 (+4) ---> 1,18 (+3)
16:00	15:00	15:40	15:45	60 m	Infantis	Masc	Eliminatórias
16:25	15:25	16:05	16:10	60 m	Infantis	Fem	Eliminatórias
17:00	16:00	16:15	16:25	Dardo 400g	Infantis	Fem	
17:00	16:00	16:15	16:25	Peso 3 kg	Infantis	Masc	
17:00	16:00	16:15	16:25	Salto em Comprimento	Infantis	Fem	Tábua 1 metro
17:00	16:00	16:15	16:25	Salto em Altura	Infantis	Masc	1,05m (+5) ---> 1,15 (+4) ---> 1,23 (+3)
17:10		16:50	16:55	60 m	Infantis	Masc	Final
17:15		16:55	17:00	60 m	Infantis	Fem	Final
17:25	16:25	17:05	17:15	3000 Marcha	Infantis	Fem	Pista 1 a 3
17:25	16:25	17:05	17:15	3000 Marcha	Infantis	Masc	Pista 4 a 6
17:45	16:45	17:25	17:30	150 m	Infantis	Masc	Séries
18:10	17:10	17:50	17:55	150 m	Infantis	Fem	Séries
18:25	17:25	18:00	18:10	4x80	Iniciados	Masc/Fem	Camp. Dist. Estafetas e 9.ª jornada do CD Iniciados
18:30	17:30	18:05	18:15	4X100	Juvenis	Masc/Fem	Camp. Dist. Estafetas
18:35	17:35	18:10	18:20	4X100	Juniores	Masc/Fem	Camp. Dist. Estafetas
18:40	17:40	18:15	18:25	4X100	Seniores	Masc/Fem	Camp. Dist. Estafetas

2.ª jornada - 30/06/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
9:30	8:30	9:10	9:15	Quádruplo salto	Infantis	Fem	Tábua de 9 metros
9:45	8:45	9:25	9:30	300B (076)	Inic/Juv	Fem	Prova extra
10:00	8:40	8:45	8:55	Salto com Vara	Infantis	Masc/Fem	1,70 (+5) --->
10:00	9:00	9:40	9:45	60B (076)	Infantis	Masc	Eliminatórias
10:00	9:00	9:15	9:25	Martelo 2kg	Infantis	Fem	
10:00	9:00	9:15	9:25	Martelo 3kg	Infantis	Masc	
10:00	9:00	9:15	9:25	Martelo 3kg	Juvenis	Fem	Camp. Distrital de Sub-18
10:00	9:00	9:15	9:25	Martelo 5kg	Juvenis	Masc	Camp. Distrital de Sub-18
10:20	9:20	10:00	10:05	60B (076)	Infantis	Fem	Eliminatórias
10:40	9:40	10:15	10:25	4X60	Infantis	Fem	Séries
10:55	9:55	10:30	10:40	4X60	Infantis	Masc	Séries
11:00	10:00	10:15	10:25	Salto em Comprimento	Infantis	Masc	Tábua de 1 metro
11:15		10:55	11:00	60B (076)	Infantis	Fem	Final
11:15	10:15	10:30	10:40	Disco 750g	Infantis	Masc	
11:15	10:15	10:30	10:40	Disco 600g	Infantis	Fem	
11:15	10:15	10:45	11:00	Triplo Salto	Inic/Juv	Masc	Prova extra - Tábua 11 metros
11:25		11:05	11:10	60B (076)	Infantis	Masc	Final
11:30	10:30	11:10	11:20	600 m	Infantis	Fem	Séries
11:40	10:40	11:20	11:30	600 m	Infantis	Masc	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. De acordo com o Regulamento de Competições da ADAL, os atletas Benjamins B não podem participar nas provas de 600 metros e 3000 metros
4. Os atletas benjamins A não poderão participar nesta competição.
5. Os treinadores e atletas deverão consultar o regulamento destas competições no Regulamento de Competições da ADAL.
6. As inscrições deverão ser através do site www.adal.pt até ao dia 25/06/2019.
7. A prova de 4x80m será mais uma jornada que atribuirá pontos para a classificação coletiva do Campeonato Distrital de Iniciados.

Diretor de competição: Fernando Alves

Leiria, 26/06/2019