



Campeonato Distrital de Iniciados

Estádio Municipal de Leiria

1.ª jornada - 06/07/2019

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	Inf/Inic	Fem	Eliminatórias
15:00	14:00	14:15	14:25	Martelo 3kg	Inf/Inic	Fem	
15:00	14:00	14:15	14:25	Dardo 600g	Inf/Inic	Masc	
15:00	14:00	14:15	14:25	Salto em Comprimento	Inf/Inic	Masc	Tábua 3 metros
15:00	14:00	14:15	14:25	Salto em Altura	Inf/Inic	Fem	1,05 (+7) ---> 1,26 (+6) ---> 1,32 (+5) ---> 1,42 (+4)--->
15:20	14:20	15:00	15:05	80 m	Inf/Inic	Masc	Eliminatórias
15:40	14:40	15:20	15:25	100 m	Juvenis	Fem	Prova extra
15:50	14:50	15:30	15:35	250B (076)	Iniciados	Fem	Séries
16:05	15:05	15:45	15:50	250B (076)	Iniciados	Masc	Séries
16:20		16:00	16:05	80 m	Inf/Inic	Fem	Final
16:25		16:05	16:10	80 m	Inf/Inic	Masc	Final
16:35	15:35	16:15	16:25	1500 m	Iniciados	Fem	Séries
16:45	15:45	16:25	16:35	1500 m	Iniciados	Masc	Séries
16:45	15:45	16:00	16:10	Salto em Altura	Inf/Inic	Masc	1,15 (+7) ---> 1,29 (+6) ---> 1,41 (+5) ---> 1,56 (+4)--->
16:45	15:45	16:00	16:10	Disco 1kg	Inf/Inic	Masc	
16:45	15:45	16:00	16:10	Dardo 500g	Inf/Inic	Fem	
16:55	15:55	16:30	16:40	4x80	Inf/Inic	Fem	Séries
17:00	16:00	16:40	16:45	Quádruplo salto	Iniciados	Fem	Tábua 11 metros
17:05	16:05	16:40	16:50	4x80	Inf/Inic	Masc	Séries
17:20	16:20	17:00	17:10	4000 Marcha	Iniciados	Fem	Pista 1 a 4
17:20	16:20	17:00	17:10	4000 Marcha	Iniciados	Masc	Pista 5 a 8

2.ª jornada - 07/07/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
9:30	8:30	9:10	9:20	1500 Obs (076)	Iniciados	Fem	
9:30	8:30	8:45	8:55	Martelo 4kg	Inf/Inic	Masc	
9:30	8:30	8:45	8:55	Peso 3 kg	Inf/Inic	Fem	
9:30	8:30	9:10	9:15	Quádruplo salto	Iniciados	Masc	Tábuas a 11 e 13 metros
9:40	8:40	9:20	9:30	1500 Obs (076)	Iniciados	Masc	
10:00	9:00	9:40	9:45	100B (084)	Inf/Inic	Masc	Eliminatórias
10:00	8:40	8:45	8:55	Salto com Vara	Inf/Inic	Fem	1,70 (+10) ---> 2,10 (+5) --->
10:00	8:40	8:45	8:55	Salto com Vara	Inf/Inic	Masc	1,70 (+10) ---> 2,10 (+5) --->
10:20	9:20	10:00	10:05	80B (076)	Inf/Inic	Fem	Eliminatórias
10:40	9:40	10:20	10:25	250 m	Iniciados	Fem	Séries
11:00	10:00	10:40	10:45	250 m	Iniciados	Masc	Séries
11:15	10:15	10:30	10:40	Disco 750g	Inf/Inic	Fem	
11:15	10:15	10:30	10:40	Peso 4 kg	Inf/Inic	Masc	
11:15	10:15	10:30	10:40	Salto em Comprimento	Inf/Inic	Fem	Tábua 2 metros
11:20	10:20	11:00	11:05	200 m	Juvenis	Masc	Prova extra
11:30		11:10	11:15	80B (076)	Inf/Inic	Fem	Final
11:40		11:20	11:25	100B (084)	Inf/Inic	Masc	Final
11:50	10:50	11:30	11:40	800 m	Inf/Inic	Masc	Séries
12:00	11:00	11:40	11:50	800 m	Inf/Inic	Fem	Séries

Regulamento da Competição

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do Município de Leiria.
2. Poderão participar atletas federados, alunos em representação de Escolas ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo.
3. As inscrições deverão ser feitas através do site www.adal.pt até ao dia 02/07/2019.

Diretor de competição: Fernando Alves

Leiria, 01/07/2019