



Campeonato Distrital Absoluto

Estádio Municipal de Leiria

1.ª jornada - 13/07/2019

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	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua 3 metros
15:30	14:30	14:45	14:55	Salto em Altura	Juv/Jun/Sen	Masc	1,38 (+6) ---> 1,50 (+5) ---> 1,70 (+4) --->
15:30	14:30	14:45	14:55	Martelo 4kg	Juv/Jun/Sen	Fem	
15:30	14:30	14:45	14:55	Martelo 7kg	Jun/Sen	Masc	
16:00	15:00	15:40	15:45	100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Eliminatórias
16:00	14:40	14:45	14:55	Salto com Vara	Juv/Jun/Sen	Masc	2,50 (+20) ---> 2,90 (+15) ---> 3,50 (+10) --->
16:20	15:20	16:00	16:05	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Eliminatórias
16:40	15:40	16:20	16:25	400 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
16:55	15:55	16:35	16:40	400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
17:10	16:10	16:50	17:00	1500 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
17:20	16:20	17:00	17:10	1500 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
17:30	16:30	16:45	16:55	Triplo Salto	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábuas 11 e 13 metros
17:30	16:30	16:45	16:55	Salto em Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	1,24 (+6) ---> 1,48 (+5) ---> 1,58 (+4) --->
17:30		17:10	17:15	100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final
17:30	16:30	16:45	16:55	Disco 1kg	Juv/Jun/Sen	Fem	
17:30	16:30	16:45	16:55	Disco 2kg	Jun/Sen	Masc	
17:35		17:15	17:20	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Final
17:45	16:45	17:25	17:35	5000 m	Jun/Sen	Masc	
18:05	17:05	17:40	17:50	4x100	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
18:10	17:10	17:45	17:55	4x100	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
18:15	17:15	17:55	18:05	5000 Marcha	Juv/Jun/Sen	Fem	Pista 1 a 4
18:15	17:15	17:55	18:05	5000 Marcha	Juv/Jun/Sen	Masc	Pista 5 a 8

2.ª jornada - 14/07/2019

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	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua a 3 metros
9:30	8:30	8:45	8:55	Dardo 800g	Juv/Jun/Sen	Masc	
9:30	8:30	8:45	8:55	Peso 4 kg	Juv/Jun/Sen	Fem	
9:45	8:45	9:25	9:30	400B (076)	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
9:55	8:55	9:35	9:40	400B (091)	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
10:00	8:40	8:45	8:55	Salto com Vara	Juv/Jun/Sen	Fem	2,00 (+15) ---> 2,90 (+10) --->
10:10	9:10	9:50	9:55	110B (106)	Juv/Jun/Sen	Masc	Eliminatórias
10:20	9:20	10:00	10:05	100B (084)	Juv/Jun/Sen	Fem	Eliminatórias
10:30	9:30	10:10	10:20	3000 Obs (076)	Jun/Sen	Fem	
10:45	9:45	10:25	10:35	3000 Obs (091)	Jun/Sen	Masc	
11:05	10:05	10:45	10:50	200 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
11:20	10:20	11:00	11:05	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
11:20	10:20	10:35	10:45	Dardo 600g	Juv/Jun/Sen	Fem	
11:20	10:20	10:35	10:45	Peso 7 kg	Jun/Sen	Masc	
11:30	10:30	10:45	10:55	Triplo Salto	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábuas 9 e 11 metros
11:35		11:15	11:20	100B (084)	Juv/Jun/Sen	Fem	Final
11:40		11:20	11:25	110B (106)	Juv/Jun/Sen	Masc	Final
11:50	10:50	11:30	11:40	800 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
12:00	11:00	11:40	11:50	800 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
12:15	11:15	11:50	12:00	4X400	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
12:20	11:20	11:55	12:05	4X400	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries

Regulamento da Competição

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do Município de Leiria.
2. As inscrições deverão ser feitas através do site www.adal.pt até ao dia 09/07/2019.

Diretor de competição: Rui Militão

Leiria, 28/06/2019