



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA
Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes; Apartado 552, 2416- 904 Leiria
Telef. 244 827 580 / Fax 244 812 972 E-mail: assleiria@adal.pt
www.adal.pt



Torneio de Lançamentos Longos

1.^a jornada Campeonato Distrital de Infantis e Iniciados

Local: Estádio Municipal da Marinha Grande

Data: 26/01/2019

Hora da prova	Prova	Escalão	Género	Observações
14:00	Dardo 500 / 400	Infantis	Masc/Fem	Estádio
	Disco 1,5 / 1	Juvenis	Masc/Fem	Estádio
14:45	Dardo 600 / 500	Iniciados	Masc/Fem	Estádio
	Disco 750 / 600	Infantis	Masc/Fem	Estádio
	Martelo 6 / 7 / 4	Jun/Sen	Masc/Fem	Exterior
15:30	Dardo 700 / 500	Juvenis	Masc/Fem	Estádio
	Disco 1 / 750	Iniciados	Masc/Fem	Estádio
	Martelo 3 / 2	Infantis	Masc/Fem	Exterior
16:15	Dardo 800 / 600	Jun/Sen	Masc/Fem	Estádio
	Martelo 4 / 3	Iniciados	Masc/Fem	Exterior
17:00	Disco 1,750 / 2 / 1	Jun/Sen	Masc/Fem	Estádio
	Martelo 5 / 3	Juvenis	Masc/Fem	Exterior

Regulamento da competição

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do Município da Marinha Grande.
2. Poderão participar atletas federados, não federados, Escolas ou Individualmente, desde que possuam seguro desportivo.
3. **Todos os atletas deverão fazer a sua inscrição no site da ADAL (www.adal.pt), até ao dia 22/01/2019. Apenas serão aceites por email inscrições de atletas individuais.**
4. Os atletas só poderão participar nas provas do seu escalão.
5. Para outras informações relativas a este campeonato, solicitamos leitura atenta do Regulamento de Competições da ADAL.

Diretor de competição: Fernando Alves

Leiria, 07/01/2019