



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



## Triatlo Técnico Distrital de Sub-16 (Iniciados)

Pista Coberta de Pombal  
27/01/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalaão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
9:30	8:30	8:45	8:55	Salto em Comprimento	Iniciados	Fem	Triatlo Técnico - Tábua a 3 metros
9:45	8:45	9:25	9:30	60B (084)	Iniciados	Masc	Triatlo Técnico - Séries
10:30		9:45	9:55	Peso 4 kg	Iniciados	Masc	Triatlo Técnico
10:50		10:30	10:35	60B (076)	Iniciados	Fem	Triatlo Técnico - Séries
11:30		10:45	10:55	Salto em Comprimento	Iniciados	Masc	Triatlo Técnico - Tábua a 3 metros
11:30		10:45	10:55	Peso 3 kg	Iniciados	Fem	Triatlo Técnico

### Regulamento

1. Torneio organizado pela ADAL e ADAC e destinado exclusivamente a atletas iniciados filiados nestas Associações.
2. **Não será permitida a participação de atletas extra.**
3. Os Clubes filiados na ADAL deverão fazer as inscrições através do site [www.adal.pt](http://www.adal.pt) até ao dia 22/01/2019.
4. As inscrições dos atletas da ADAC deverão ser enviadas por email para a ADAL até ao dia 22/01/2019.
- 5 **Os horários das provas do Triatlo Técnico podem ser reajustados em função do número de atletas inscritos.**

Diretor de competição: António Reis

Leiria, 03/01/2019