

	<p>ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LERIA 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</p>	
LEIRIA, 24-ago-19	COMUNICADO OFICIAL	Época 2018-19

1 Distrito | 8 Concelhos | 8 Praias

Pombal a Marchar – Osso da Baleia



29 setembro 2019

🕒	Distância	Escalão	Género	Observações
15h00	3Km	Juniores	Masc. Fem.	Nascidos em 2000 2001
	3Km	Sub23	Masc. Fem.	Nascidos em 1997 1998 1999
	3km	Seniores	Masc. Fem.	Nascidos em 1999 e antes
	3km	Veteranos	Masc. Fem.	35 anos e mais
15h05	500m	Benjamins A	Masc. Fem.	Nascidos em 2010 2011 2012
	500m	Benjamins B	Masc. Fem.	Nascidos em 2008 2009
15h35	1Km	Infantis	Masc. Fem.	Nascidos em 2006 2007
15h45	1,5Km	Iniciados	Masc. Fem.	Nascidos em 2004 2005
16h00	2Km	Juvenis	Masc. Fem.	Nascidos em 2002 2003



Croqui da prova POMBAL a MARCHAR – 29 SETEMBRO 2019

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

01. Com o apoio do Município de Pombal, do Agrupamento de Escolas da Guia e da ACRM Silveirinha Grande e Claras, a Associação Distrital de Atletismo de Leiria vai organizar a 6ª e última prova do “Projeto Marchar nas Praias do Distrito de Leiria”, no próximo dia 29 de setembro, na Praia do Osso da Baleia. Esta prova está integrada no protocolo entre o Município e a ADAL;
02. Esta é uma prova de promoção desta disciplina olímpica, que conta como padrinhos Susana Feitor, Vera Santos, Sérgio Vieira e João Vieira, todos eles marchadores olímpicos portugueses. As provas são abertas a TODOS os interessados, desde que façam prova de possuir seguro desportivo. Os atletas inscritos nas Associações Distritais e Regionais de Atletismo também terão de se inscrever. São considerados masters (veteranos) os atletas com 35 ou mais anos;
03. Os atletas terão que se inscrever no site da ADAL, até às 23h59m do dia 24 de setembro. Devem as mesmas, no caso dos veteranos, fazer alusão do escalão (sénior ou veteranos) em que o atleta opta por participar;
04. Os atletas individuais devem fazer a sua inscrição por e-mail: assleiria@adal.pt até à data referida no ponto anterior;
05. A prova terá lugar na parte final da estrada municipal de acesso à Praia do Osso da Baleia (M1021) e na ciclovia, num circuito de 500 metros (medição feita com roda de géometro) conforme croqui acima;
06. Serão atribuídas medalhas e tshirts alusivas ao evento aos 3 primeiros de cada escalão | género. Será feita uma classificação coletiva geral com atribuição ao 1º a pontuação correspondente ao número de participantes (à partida) nesse escalão | género, ao 2º menos um ponto que o total de participantes e assim sucessivamente. No final do circuito haverá uma classificação individual por escalão e género;
07. A vitória coletiva será para o Clube que somar maior número de pontos no total das provas. No final do circuito haverá igualmente uma classificação coletiva;
08. Todos os alunos e atletas deverão apresentar-se na partida com calções, deixando assim o joelho visível, facilitando a avaliação regulamentar por parte dos juizes;
09. A ADAL poderá aceitar inscrições para além do prazo referido acima, desde que paguem uma taxa de 1€ por cada dia de atraso.

A Associação Distrital de Atletismo de Leiria