



ASSOCIAÇÃO DISTRICTAL 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



3.ª jornada do Campeonato Distrital de Sub-18 PC

Pista Coberta de Pombal
05/01/2020

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escala	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
9:30	8:30	8:45	8:55	Salto em Comprimento	Inic/Juv	Masc	Tábua a 3 metros - Grupo 1
9:30	8:30	8:45	8:55	Peso 3 kg	Inic/Juv	Fem	
9:30	8:30	9:10	9:15	200 m	Inic/Juv	Fem	Séries
10:20	9:20	10:00	10:05	200 m	Inic/Juv	Masc	Séries
11:00	10:00	10:40	10:50	800 m	Inic/Juv	Fem	Séries
11:20	10:20	10:35	10:45	Salto em Comprimento	Inic/Juv	Masc	Tábua a 3 metros - Grupo 2
11:20	10:20	11:00	11:10	800 m	Inic/Juv	Masc	Séries
11:30	10:30	10:45	10:55	Salto em Altura	Inic/Juv	Fem	1,22 (+5) ---> 1,42 (+4) ---> 1,50 (+3)
11:50	10:50	11:30	11:40	3000 m	Inic/Juv	Fem	Séries
12:05	11:05	11:45	11:55	3000 m	Inic/Juv	Masc	Séries
12:20	11:20	11:55	12:05	4X200	Inic/Juv	Fem	Séries
12:40	11:40	12:15	12:25	4x200	Inic/Juv	Masc	Séries

Regulamento

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do Município de Pombal.
2. Os Clubes filiados na ADAL deverão fazer as inscrições através do site www.adal.pt até ao dia 31/12/2019.
3. As inscrições dos atletas da ADAL deverão ser enviadas pela respetiva associação, por email, para a ADAL até ao dia 31/12/2019.
4. As inscrições dos atletas da AA Santarém para as provas de 200m, 800m, 3000m e estafeta deverão ser enviadas pela respetiva associação, por email, para a ADAL até ao dia 31/12/2019.
5. Os atletas de outras AARR que não as de Leiria e Coimbra podem participar como extra em todas as provas do CD Sub18, com exceção da prova de salto em comprimento. As inscrições deverão ser feitas no site da ADAL até ao dia 31/12/2019.
6. Na prova de salto em comprimento, caso o n.º de atletas que confirmem a inscrição o justifique, realizar-se-ão 2 grupos. Se houver um número semelhante de atletas das AARR de Leiria e Coimbra será feita uma divisão por Associação. Caso tal não aconteça, a divisão será feita em termos de marcas, competindo os atletas com pior marca no grupo 1 e os restantes no grupo 2. Neste caso, os atletas do grupo 1 apenas realizarão 3 ensaios.

Diretor de competição: Rui Militão

Leiria, 03/01/2020