



**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](http://www.adal.pt)



# Prova de Preparação de Lançamentos Longos

Local: Estádio Municipal da Marinha Grande

Data: 18/01/2020

| Hora da prova | Prova         | Escalão     | Género | Observações |
|---------------|---------------|-------------|--------|-------------|
| 14:30         | Martelo 3     | Inic/Juv    | Fem    | Exterior    |
|               | Martelo 4     | Jun/Sen/Vet | Fem    | Exterior    |
|               | Disco 1,5     | Inic/Juv    | Masc   | Estádio     |
|               | Disco 1,750/2 | Jun/Sen/Vet | Masc   | Estádio     |
|               | Dardo 500     | Inic/Juv    | Fem    | Estádio     |
|               | Dardo 600     | Jun/Sen/Vet | Fem    | Estádio     |
| 16:00         | Martelo 5     | Inic/Juv    | Masc   | Exterior    |
|               | Martelo 6/7   | Jun/Sen/Vet | Masc   | Exterior    |
|               | Disco 1       | Jun/Sen/Vet | Fem    | Estádio     |
|               | Disco 1       | Inic/Juv    | Fem    | Estádio     |
|               | Dardo 800     | Jun/Sen/Vet | Masc   | Estádio     |
|               | Dardo 700     | Inic/Juv    | Masc   | Estádio     |

## Regulamento da competição

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do Município da Marinha Grande.
2. O programa-horário poderá sofrer alterações em função do número de atletas inscritos.
3. Todos os atletas deverão fazer a sua inscrição no site da ADAL ([www.adal.pt](http://www.adal.pt)), até ao dia 14/01/2020. Apenas serão aceites por email inscrições de atletas individuais.

Diretor de competição: Fernando Alves

Leiria, 16/01/2020