



ASSOCIAÇÃO DISTRIAL 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-20 PC

Pista Coberta de Pombal

19/01/2020

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escala	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
9:30	8:30	9:10	9:15	60B (100)	Juv/Jun	Masc	Eliminatórias
9:30	8:30	8:45	8:55	Salto em Comprimento	Juv/Jun	Fem	Tábua a 3 metros
9:45	8:45	9:25	9:30	60B (084)	Juv/Jun	Fem	Eliminatórias
10:00	8:40	8:45	8:55	Salto com Vara	Juv/Jun	Masc	2,55 (+15) ---> 3,45 (+10) ---> 3,85 (+5)
10:00	8:40	8:45	8:55	Salto com Vara	Sen/Vet	Masc	Prova extra
10:05	9:05	9:45	9:50	60 m	Juv/Jun	Masc	Eliminatórias
10:05	9:05	9:45	9:50	60 m	Sen/Vet	Masc	Prova extra
10:35	9:35	10:15	10:20	60 m	Juv/Jun	Fem	Eliminatórias
10:35	9:35	10:15	10:20	60 m	Sen/Vet	Fem	Prova extra
11:00	10:00	10:40	10:45	60B (084)	Juv/Jun	Fem	Final
11:05	10:05	10:45	10:50	60B (084)	Sen/Vet	Fem	Prova extra
11:00	10:00	10:15	10:25	Salto em Altura	Juv/Jun	Fem	1,27 (+5) ---> 1,42 (+4) ---> 1,50 (+3)
11:00	10:00	10:15	10:25	Salto em Altura	Sen/Vet	Fem	Prova extra
11:10	10:10	10:50	10:55	60B (100)	Juv/Jun	Masc	Final
11:20	10:20	11:00	11:05	60B (106)	Sen/Vet	Masc	Prova extra
11:30	10:30	11:10	11:15	60 m	Juv/Jun	Masc	Final
11:40	10:40	11:20	11:25	60 m	Juv/Jun	Fem	Final

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 14/01/2020.
3. As inscrições dos atletas da ADAC para as provas do Campeonato Distrital deverão ser enviadas pela respetiva associação, por email, para a ADAL até ao dia 14/01/2020.
4. Os atletas de outras associações poderão participar como extra em todas as provas com exceção do salto em comprimento, devendo inscrever-se no site da ADAL até ao dia 14/01/2020.

Diretor de competição: António Reis

Leiria, 09/01/2020