



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



CD Lançamentos Longos (Infantis / Iniciados)

Local: Estádio Municipal da Marinha Grande

Data: 19/01/2020

Hora da prova	Prova	Escalão	Género	Observações
09:30	Martelo 3	Infantis	Masc	Exterior
	Disco 1	Iniciados	Masc	Estádio
	Dardo 600	Iniciados	Masc	Estádio
10:30	Martelo 2	Infantis	Fem	Exterior
	Disco 750	Iniciados	Fem	Estádio
	Dardo 500	Iniciados	Fem	Estádio
11:30	Martelo 4	Iniciados	Masc	Exterior
	Disco 750	Infantis	Masc	Estádio
	Dardo 500	Infantis	Masc	Estádio
12:30	Martelo 3	Iniciados	Fem	Exterior
	Disco 600	Infantis	Fem	Estádio
	Dardo 400	Infantis	Fem	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), até ao dia 14/01/2020. Apenas serão aceites por email inscrições de atletas individuais.
4. Esta competição é apenas destinada aos atletas da ADAL, pelo que não serão aceites inscrições extra.
5. Atendendo ao elevado número de inscrições, não haverá lançamentos de aquecimento nos vários setores. Os atletas deverão apresentar-se à hora definida junto ao setor, já com o aquecimento realizado.
6. Apesar de os atletas poderem realizar duas provas em simultâneo, os concursos não serão interrompidos, nem a ordem dos ensaios será alterada, caso algum atleta se ausente para realizar um lançamento noutra setor.

Diretor de competição: Fernando Alves

Leiria, 17/01/2020