



Campeonato Distrital Absoluto em Pista Coberta

Pista Coberta de Pombal

1.ª jornada - 25/01/2020

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
09:30	8:30	9:10	9:20	5000 Marcha	Juv/Jun/Sen	Masc	
09:30	8:30	8:45	8:55	Salto em Comprimento	Juv/Jun/Sen	Masc	Qualificação grupo 1
10:00	9:00	9:40	9:45	60 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Eliminatórias
10:00	9:00	9:15	9:25	Salto em Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	1,28 (+5) ---> 1,43 (+4) ---> 1,55 (+3)
10:30	9:10	9:15	9:25	Salto com Vara	Juv/Jun/Sen	Masc	2,80 (+15) ---> 3,40 (+10) ---> 3,80 (+5)
10:50	9:50	10:30	10:35	60 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Eliminatórias
11:00	10:00	10:15	10:25	Salto em Comprimento	Juv/Jun/Sen	Masc	Qualificação grupo 2
11:35	10:35	11:15	11:25	3000 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
11:50	10:50	11:30	11:40	3000 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
12:20	11:20	12:00	12:10	3000 Marcha	Juv/Jun/Sen	Fem	
12:30	11:30	11:45	11:55	Triplo Salto	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua a 9 e 11 metros

2.ª jornada - 25/01/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
14:00	13:00	13:15	13:25	Salto em Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	Qualificação grupo 1
14:30	13:30	14:10	14:15	60 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Final B
14:30	13:30	13:45	13:55	Salto em Altura	Juv/Jun/Sen	Masc	1,60 (+5) ---> 1,80 (+4) ---> 1,92 (+3)
14:30	13:30	13:45	13:55	Peso 7,260 kg	Juv/Jun/Sen	Masc	
14:35	13:35	14:15	14:20	60 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Final A
14:40	13:40	14:20	14:25	60 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final B
14:45	13:45	14:25	14:30	60 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final A
14:50	13:50	14:30	14:40	800 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
15:00	13:40	13:45	13:55	Salto com Vara	Juv/Jun/Sen	Fem	1,85 (+15) ---> 2,30 (+10) ---> 2,50 (+5)
15:20	14:20	15:00	15:10	800 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
15:30	14:30	14:45	14:55	Salto em Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	Qualificação grupo 2
15:50	14:50	15:30	15:35	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
16:30	15:30	15:45	15:55	Peso 4 kg	Juv/Jun/Sen	Fem	
16:35	15:35	16:15	16:20	200 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
17:00	16:00	16:15	16:25	Triplo Salto	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua 11 e 13 metros
17:15	16:15	16:50	17:00	4X400	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
17:35	16:35	17:10	17:20	4X400	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries

3.ª jornada - 26/01/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
14:00	13:00	13:15	13:25	Salto em Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	Final
14:30	13:30	14:10	14:15	60B (084)	Juv/Jun/Sen	Fem	Eliminatórias
14:45	13:45	14:25	14:30	60B (106)	Juv/Jun/Sen	Masc	Eliminatórias
14:55	13:55	14:35	14:45	1500 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
15:20	14:20	15:00	15:10	1500 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
15:45	14:45	15:00	15:10	Salto em Comprimento	Juv/Jun/Sen	Masc	Final
15:50	14:50	15:30	15:35	60B (106)	Juv/Jun/Sen	Masc	Final
15:55	14:55	15:35	15:40	60B (084)	Juv/Jun/Sen	Fem	Final
16:05	15:05	15:45	15:50	400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
16:35	15:35	16:15	16:20	400 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries

1. Competição organizada pela ADAL, AAS e ADAC com o apoio do Município de Pombal.
2. **Poderão participar atletas extra em todas as provas exceto as indicadas a amarelo. Estes atletas não terão acesso às finais.**
3. **O programa horário poderá sofrer alterações em função do número de atletas inscritos e/ou confirmados.**
4. Os Clubes filiados na ADAL deverão fazer as inscrições através do site www.adal.pt até ao dia 22/01/2020.
5. As inscrições das Associações de Coimbra e Santarém deverão ser enviadas por email, pelas respetivas associações, para a ADAL até ao dia 22/01/2020.
6. Os atletas extra deverão fazer a sua inscrição no site da ADAL, até ao dia 22/01/2020. Apenas serão aceites por email inscrições de atletas individuais.
7. Cada atleta apenas poderá participar num máximo de três provas, não podendo ser todas no mesmo dia.
8. Nas provas qualificação do salto em comprimento, cada atleta realizará apenas 3 ensaios, ficando apurados para a final os atletas com as 8 melhores marcas, sempre com a ressalva de que cada Associação Regional terá que ter 3 atletas na final.

Diretor de competição: António Reis

Leiria, 21/01/2020