



Torneio de Preparação de Pista

Local: Estádio Municipal da Marinha Grande

Data: 23/11/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
15:00	14:00	14:40	14:45	60 m	Iniciados	Masc	Séries
15:00	14:00	14:15	14:25	Salto em Comprimento	Infantis	Fem	Tábua 1 metro
15:00	14:00	14:15	14:25	Peso 3 kg	Infantis	Masc	
15:20	14:20	15:00	15:05	60 m	Iniciados	Fem	Séries
16:00	15:00	15:40	15:45	60B (076)	Infantis	Masc	Séries
16:15	15:15	15:55	16:00	60B (076)	Infantis	Fem	Séries
16:30	15:30	16:10	16:20	600 m	Iniciados	Masc	Séries
16:30	15:30	15:45	15:55	Salto em Altura	Iniciados	Masc	1,15 (+7) --> 1,29 (+6) --> 1,41 (+5) --> 1,56 (+4) -->
16:30	15:30	15:45	15:55	Peso 3 kg	Iniciados	Fem	
16:40	15:40	16:20	16:30	600 m	Infantis	Fem	Séries
17:00	16:00	16:40	16:50	2000 Marcha	Iniciados	Fem	Séries
17:10	16:10	16:50	17:00	2000 Marcha	Iniciados	Masc	Séries

Regulamento da competição

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do Município da Marinha Grande.
2. Nos concursos (saltos horizontais e lançamentos), cada atleta realizará apenas três saltos ou ensaios, independentemente do número de participantes.
3. Esta competição será um importante elemento de observação para selecionar os atletas infantis que irão integrar a seleção da ADAL no Torneio Interassociações a disputar no dia 21/12/2019 em Lourosa.
4. Haverá prémios para os 1º, 2º e 3º classificados de cada prova.
5. As inscrições deverão ser efetuadas no site www.adal.pt, até ao dia 19/11/19.

Diretor de competição: Fernando Alves

Leiria, 15/11/2019