



### Provas Extras

Data: 17/18-12-2022

Local: Expocentro - Pombal

### Programa-Horário

17-12-2022 - sábado

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
15:30	15:15	15:25	1.500 metros	Absolutos	Masc	Extra
16:00	15:45	15:55	1.500 metros	Absolutos	Fem	Extra
16:30	16:15	16:25	600 m	Sub14	Masc	Extra
17:00	16:45	16:55	600 m	Sub14	Fem	Extra
17:30	17:15	17:25	1.000 m	Sub16	Masc	Extra
18:00	17:45	17:55	1.000 m	Sub 16	Fem	Extra

18-12-2022 - domingo

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:20	08:35	08:45	Comprimento	Absolutos	Masc	Extra
09:30	09:10	09:20	60 m	Sub 14	Masc	Extra
09:50	09:30	09:40	60 m	Sub 14	Fem	Extra
10:20	10:00	10:10	60 m	Sub 16	Masc	Extra
10:40	10:20	10:30	60 m	Sub 16	Fem	Extra
11:00	10:40	10:50	150 m	Sub 14	Masc	Extra
11:20	10:35	10:45	Comprimento	Absolutos	Fem	Extra
11:30	11:10	11:20	150 m	Sub 14	Fem	Extra
12:00	11:40	11:50	250 m	Sub 16	Masc	Extra
12:20	12:00	12:10	250 m	Sub 16	Fem	Extra

### Regulamento

1. As provas Extras são uma organização da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, com o apoio da Câmara Municipal de Pombal.
2. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 14 de dezembro de 2022.
3. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 20:00 horas do dia 16 de dezembro e 120 minutos antes do início da primeira prova em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão também fazer a confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação.

4. O Regulamento está disponível em: [www.adal.pt](http://www.adal.pt) e <https://www.fpacompeticoes.pt/> .
5. A organização entregará os “dorsais” a partir das 13h00 no secretariado a funcionar na Expocentro.
6. O ajuizamento da prova é da responsabilidade do Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, com base no regulamento internacional da World Athletics. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
7. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

Diretor de competição: António Reis