



Campeonato Distrital de Provas Combinadas em Pista Coberta (Sub-18, Sub-20 e Séniores) + Provas extra

Pista Coberta de Pombal

1.ª jornada - 14/12/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
09:30	8:30	9:10	9:15	60 m	Juvenis	Masc	Séries
09:45	8:45	9:25	9:30	60 m	Juniores	Masc	Séries
09:55	8:55	9:35	9:40	60 m	Seniores	Masc	Séries
10:00				Salto em Comprimento	Juvenis	Masc	Tábua a 3 metros
11:45				Salto em Comprimento	Jun/Sen	Masc	Tábua a 3 metros
14:00				Peso 5 kg	Juvenis	Masc	
14:00	13:00	13:40	13:45	60B (076)	Juvenis	Fem	Séries
14:10	13:10	13:50	13:55	60B (084)	Jun/Sen	Fem	Séries
14:40				Salto em Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	1,20 (+3) -->
15:00	14:00	14:40	14:45	60 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra - Séries
15:40	14:40	15:20	15:25	60 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra - Séries
16:00				Peso 3 kg	Juvenis	Fem	
16:00				Peso 4 kg	Jun/Sen	Fem	
16:30				Salto em Altura	Juvenis	Masc	1,35 (+3) -->
16:30	15:30	16:10	16:20	1500 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra - Séries
17:00	16:00	16:40	16:50	1500 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra - Séries
17:15				Peso 6 kg	Juniores	Masc	
17:15				Peso 7 kg	Seniores	Masc	
17:15				Salto em Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua a 3 metros
18:30				Salto em Altura	Jun/Sen	Masc	1,35 (+3) -->
19:00				800 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries

2.ª jornada - 15/12/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
9:30	8:30	9:10	9:15	60B (091)	Juvenis	Masc	
9:30	8:30	9:10	9:15	Quádruplo	Infantis	Fem	Prova extra - Tábua a 9 metros
9:30	8:30	8:45	8:55	Salto em Altura	Infantis	Masc	Prova extra - 1,05m (+5) ----> 1,15 (+4) ----> 1,23 (+3)
9:40	8:40	9:20	9:25	60B (100)	Juniores	Masc	
9:50	8:50	9:30	9:35	60B (106)	Seniores	Masc	
10:15				Salto com Vara	Juvenis	Masc	2,10 (+10) -->
11:15	10:15	10:55	11:00	150 m	Infantis	Fem	Prova extra
11:40	10:40	11:20	11:25	150 m	Infantis	Masc	Prova extra
13:00				Salto com Vara	Jun/Sen	Masc	2,10 (+10) -->
13:00				1000 m	Juvenis	Masc	
15:00				1000 m	Jun/Sen	Masc	

Regulamento da competição

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do Município de Pombal.
2. As inscrições dos atletas da ADAL serão efetuadas no site www.adal.pt. As inscrições terminarão no dia 10-12-2019.
3. O Campeonato Distrital de Provas Combinadas é organizado em parceria com as AARR de Coimbra e Santarém. Estas associações deve enviar à ADAL as inscrições para este campeonato até ao dia 11/12/2019. Os Clubes de Coimbra e Santarém que pretendam participar nas provas extra devem efetuar as suas inscrições no site da ADAL até ao dia 10/12/2019.
4. Os atletas de outras AARR que pretendam participar no Campeonato Distrital de Provas Combinadas ou nas provas extra devem fazer a sua inscrição no site da ADAL, até ao dia 10-12-2019
5. Os atletas iniciados não poderão participar nesta competição.
6. O horário das provas combinadas poderá sofrer alterações em função do número de participantes e do desenrolar da competição.