



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



Triatlo Técnico Distrital de Sub-16 (Iniciados) 2.ª jornada do Campeonato Distrital de Sub-16 Provas extra - Benjamins B

Pista Coberta de Pombal
21/12/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escala	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
15:00	14:00	14:15	14:25	Salto em Comprimento	Iniciados	Fem	Triatlo Técnico - Tábua a 3 metros
15:00	14:00	14:40	14:45	60B (084)	Iniciados	Masc	Triatlo Técnico - Séries
15:30	14:30	15:10	15:15	150 m	Benj. B	Masc	Prova extra - Séries
15:40		14:55	15:05	Peso 4 kg	Iniciados	Masc	Triatlo Técnico
16:10	15:10	15:50	15:55	150 m	Benj. B	Fem	Prova extra - Séries
16:50		16:30	16:35	60B (076)	Iniciados	Fem	Triatlo Técnico - Séries
17:00		16:15	16:25	Salto em Comprimento	Iniciados	Masc	Triatlo Técnico - Tábua a 3 metros
17:20	16:20	17:00	17:10	600 m	Benj. B	Masc	Prova extra - Séries
17:20		16:35	16:45	Peso 3 kg	Iniciados	Fem	Triatlo Técnico
17:30	16:30	17:10	17:20	600 m	Benj. B	Fem	Prova extra - Séries

Regulamento

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do Município de Pombal.
2. **No Triatlo Técnico apenas poderão participar atletas das AARR de Leiria e Coimbra.**
3. Os Clubes filiados na ADAL deverão fazer as inscrições através do site www.adal.pt até ao dia 17/12/2019.
4. As inscrições dos atletas da ADAC para o Triatlo Técnico deverão ser enviadas pela respetiva associação, por email, para a ADAL até ao dia 17/12/2019.
5. As inscrições nas provas extra deverão ser feitas no site da ADAL até ao dia 17/12/2019.
6. **Os horários das provas do Triatlo Técnico podem ser reajustados em função do número de atletas inscritos.**

Diretor de competição: António Reis

Leiria, 16/12/2019