



ASSOCIAÇÃO DISTRIAL 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



## 1.ª jornada do Campeonato Distrital de Sub-18 PC

Pista Coberta de Pombal  
22/12/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalaão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
9:30	8:30	9:10	9:15	300 m	Inic/Juv	Fem	Séries
9:30	8:30	8:45	8:55	Peso 5 kg	Inic/Juv	Masc	
10:00	9:00	9:15	9:25	Salto em Comprimento	Inic/Juv	Fem	Tábua 3 metros
10:00	8:40	8:45	8:55	Salto com Vara	Inic/Juv	Masc	2,10 (+15) ---> 3,30 (+10) ---> 4,00 (+5)
10:10	9:10	9:50	9:55	300 m	Inic/Juv	Masc	Séries
10:50	9:50	10:30	10:40	1500 m	Inic/Juv	Fem	Séries
11:15	10:15	10:55	11:05	1500 m	Inic/Juv	Masc	Séries
11:40	10:40	11:20	11:30	3000 Marcha	Inic/Juv	Fem	
12:00	11:00	11:40	11:50	5000 Marcha	Inic/Juv	Masc	

### Regulamento

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do Município de Pombal.
2. Os Clubes filiados na ADAL deverão fazer as inscrições através do site [www.adal.pt](http://www.adal.pt) até ao dia 17/12/2019.
3. As inscrições dos atletas da ADAL deverão ser enviadas por email para a ADAL até ao dia 17/12/2019.
4. As inscrições dos atletas da AA Santarém para as provas de 300m, 1500m e marcha deverão ser enviadas por email para a ADAL até ao dia 17/12/2019.
5. Apenas serão aceites inscrições extra nas provas de 300, 1500 e marcha, devendo as mesmas ser efetuadas no site [www.adal.pt](http://www.adal.pt) até ao dia 17/12/2019.
6. Caso o número de atletas o justifique, os concursos de lançamento do peso e salto em comprimento poderão realizar-se em dois grupos.

Diretor de competição: António Reis

Leiria, 10/12/2019