



## 1.ª jornada do Campeonato Distrital de Sub-20 PC Provas extra para Absolutos

Pista Coberta de Pombal  
29/12/2019

| Hora da prova | Hora limite de: |              |                  | Prova                | Escalaço | Género | Observações  |
|---------------|-----------------|--------------|------------------|----------------------|----------|--------|--|
|               | Confirmação     | Câm. chamada | Entrada na pista |                      |          |        |  |
| 9:30          | 8:30            | 9:10         | 9:15             | 200 m                | Juv/Jun  | Fem    | CD Sub20 - Séries                                    |
| 9:30          | 8:30            | 8:45         | 8:55             | Peso 4 kg            | Juv/Jun  | Fem    | CD Sub20   |
| 9:30          | 8:30            | 8:45         | 8:55             | Peso 4 kg            | Sen/Vet  | Fem    | Prova extra  |
| 9:30          | 8:30            | 8:45         | 8:55             | Salto em Comprimento | Juv/Jun  | Masc   | CD Sub20 - Tábua a 3 metros                          |
| 9:55          | 8:55            | 9:35         | 9:40             | 200 m                | Sen/Vet  | Fem    | Séries - Prova extra                                 |
| 10:00         | 8:40            | 8:45         | 8:55             | Salto com Vara       | Juv/Jun  | Fem    | CD Sub20 - 1,85 (+15) ---> 2,30 (+10) ---> 2,50 (+5) |
| 10:00         | 8:40            | 8:45         | 8:55             | Salto com Vara       | Sen/Vet  | Fem    | Prova extra  |
| 10:05         | 9:05            | 9:45         | 9:50             | 200 m                | Juv/Jun  | Masc   | CD Sub20 - Séries                                    |
| 10:35         | 9:35            | 10:15        | 10:20            | 200 m                | Sen/Vet  | Masc   | Séries - Prova extra                                 |
| 10:50         | 9:50            | 10:30        | 10:40            | 800 m                | Juv/Jun  | Fem    | CD Sub20 - Séries                                    |
| 11:10         | 10:10           | 10:50        | 11:00            | 800 m                | Sen/Vet  | Fem    | Séries - Prova extra                                 |
| 11:20         | 10:20           | 11:00        | 11:10            | 800 m                | Juv/Jun  | Masc   | CD Sub20 - Séries                                    |
| 11:40         | 10:40           | 11:20        | 11:30            | 800 m                | Sen/Vet  | Masc   | Séries - Prova extra                                 |
| 11:50         | 10:50           | 11:30        | 11:40            | 3000 m               | Juv/Jun  | Fem    | CD Sub20   |
| 11:50         | 10:50           | 11:30        | 11:40            | 3000 m               | Sen/Vet  | Fem    | Prova extra  |
| 12:05         | 11:05           | 11:45        | 11:55            | 3000 m               | Juv/Jun  | Masc   | CD Sub20   |
| 12:05         | 11:05           | 11:45        | 11:55            | 3000 m               | Sen/Vet  | Masc   | Prova extra  |
| 12:20         | 11:20           | 12:00        | 12:10            | 3000 Marcha          | Juv/Jun  | Fem    | CD Sub20   |
| 12:20         | 11:20           | 12:00        | 12:10            | 3000 Marcha          | Sen/Vet  | Fem    | Prova extra  |
| 12:40         | 11:40           | 12:20        | 12:30            | 5000 Marcha          | Juv/Jun  | Masc   | CD Sub20   |
| 12:40         | 11:40           | 12:20        | 12:30            | 5000 Marcha          | Sen/Vet  | Masc   | Prova extra  |

### 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 24/12/2019.
3. As inscrições dos atletas da ADAC para as provas do Campeonato Distrital de Sub20 deverão ser enviadas pela respetiva associação, por email, para a ADAL até ao dia 24/12/2019.
4. As inscrições dos atletas da AA Santarém para as provas de 200m, 800m, 3000m e marcha do Campeonato Distrital de Sub20 deverão ser enviadas pela respetiva associação, por email, para a ADAL até ao dia 24/12/2019.
5. Os atletas de outras AARR que não as de Leiria e Coimbra podem participar como extra em todas as provas do CD Sub20, com exceção da prova de salto em comprimento. As inscrições devrão ser feitas até ao dia 24/12/2019.
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, 16/12/2019