



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

Pista Coberta de Pombal  
04/01/2020

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalaõ	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
14:30	13:30	13:45	13:55	Triplo Salto	Juv/Jun	Masc	CD Sub20 - Tábuas a 11 e 13 metros
14:30	13:30	13:45	13:55	Peso 6 kg	Juv/Jun	Masc	CD Sub20
14:30	13:30	13:45	13:55	Peso 7,260 kg	Sen/Vet	Masc	Prova extra
15:00	14:00	14:35	14:45	4X200	Juv/Jun	Fem	CD Sub20
15:20	14:20	14:55	15:05	4X200	Juv/Jun	Masc	CD Sub20
15:40	14:40	15:20	15:30	1500 m	Juv/Jun	Fem	CD Sub20 - Séries
15:55	14:55	15:35	15:45	1500 m	Sen/Vet	Fem	Séries - Prova extra
16:05	15:05	15:45	15:55	1500 m	Juv/Jun	Masc	CD Sub20 - Séries
16:15	15:15	15:30	15:40	Salto em Altura	Juv/Jun	Masc	CD Sub20 - 1,51 (+4) ---> 1,79 (+3)
16:15	15:15	15:30	15:40	Salto em Altura	Sen/Vet	Masc	Prova extra
16:15	15:15	15:30	15:40	Triplo Salto	Juv/Jun	Fem	CD Sub20 - Tábuas a 9 e 11 metros
16:20	15:20	16:00	16:10	1500 m	Sen/Vet	Masc	Séries - Prova extra
16:30	15:30	16:10	16:15	400 m	Juv/Jun	Fem	CD Sub20 - Séries
16:55	15:55	16:35	16:40	400 m	Sen/Vet	Fem	Séries - Prova extra
17:05	16:05	16:45	16:50	400 m	Juv/Jun	Masc	CD Sub20 - Séries
17:30	16:30	17:10	17:15	400 m	Sen/Vet	Masc	Séries - 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 31/12/2019.
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 31/12/2019.
4. As inscrições dos atletas da AA Santarém para as provas de 400m, 1500m e estafeta do Campeonato Distrital de Sub20 deverão ser enviadas pela respetiva associação, por email, para a ADAL até ao dia 31/12/2019.
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 triplo salto. As inscrições deverão ser feitas no site da ADAL até ao dia 31/12/2019.

Diretor de competição: António Reis

Leiria, 26/12/2019