

	<p align="center">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</p>	
LEIRIA, 27-Jan-15	COMUNICADO OFICIAL	Época 2014-15

9º MEETING “CIDADE DE POMBAL”

EXPOCENTRO - pista coberta

8 de fevereiro de 2015

🕒	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
15h30	Vara Triplo-Salto Peso 60 m.	Seniores Seniores Seniores Seniores	Masc. Fem. Masc. Fem.	a) Tábua 9 e 11m 7,260 Kg Eliminatórias
15h45	60 m.	Seniores	Masc.	Eliminatórias
16h00	60 m. bar.	Seniores	Fem.	Eliminatórias
16h10	60 m. bar.	Seniores	Masc.	Eliminatórias
16h25	800 m.	Seniores	Fem.	Séries
16h40	800 m.	Seniores	Masc.	Séries
16h55	3000 m.	Seniores	Fem.	Séries
17h10	3000 m.	Seniores	Masc.	Séries
17h25	400 m. Peso Comprimento	Seniores Seniores Seniores	Fem. Fem. Masc.	Séries 4 Kg
17h40	400 m.	Seniores	Masc.	Séries
17h55	60 m.	Seniores	Fem.	Final
18h00	60 m.	Seniores	Masc.	Final
18h05	60 m. bar.	Seniores	Masc.	Final
18h10	60 m. bar.	Seniores	Fem.	Final

Progressão das fasquias:

- a) Início – 3,50; 3,70; 3,90; 4,10; 4,30; 4,45; 4,60;4,70; 4,80; continuando de 10 em 10 cm até haver três atletas em prova, altura em que subirá de 5 em 5 cm.

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

01. Torneio organizado pela ADAL, com o apoio do Município de Pombal, e destinado a atletas federados na F.P.A. e Associações Distritais/Regionais;
02. Apenas poderão participar atletas com mínimos para o Campeonato Nacional de Esperanças em pista coberta da presente época. A organização reserva-se o direito de convidar atletas sem mínimos;
03. Haverá prémios monetários para os três primeiros classificados de cada prova;
04. Os atletas filiados na ADAL deverão efetuar a sua inscrição através do ficheiro que a ADAL irá enviar oportunamente;
05. Todos os atletas deverão fazer a sua inscrição até ao dia 03/02/2015, através do Telf. 244 827 580; Fax. 244 812 972; Mail: assleiria@adal.pt. No ato de inscrição deverão indicar a sua melhor marca pessoal.
06. Cada atleta só poderá participar em duas provas;
07. Casos omissos serão resolvidos com base no Regulamento Geral de Competições.

Não aceitaremos inscrições no dia das provas.

Diretora da Prova: Diana Morgado

ADAL