

	ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LERIA 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	
Leiria, 16-jan-16	COMUNICADO OFICIAL	Época: 2015-16

Triatlo Técnico Jovem (Juvenis) + Torneio Jovem em pista coberta + CN Master de Pentatlo

EXPOCENTRO - pista coberta

24 janeiro 2016

🕒	Prova	Escalão	Género	Observações
09h30	60 m bar	Masters	Masc.	Pentatlo
	Altura	Juvenis	Fem.	Triatlo a)
	Vara	Inf. Inic. Juv.	M./F.	b)
	Peso	Iniciados	Fem.	3 kg
09h40	60 m bar	Masters	Fem.	Pentatlo
09h50	60 m bar	Juvenis	Masc.	Triatlo
10h00	60 metros	Infantis	Masc.	Séries
	Comprimento	Masters	M./F.	Tábua a 2 metros
10h15	60 metros	Infantis	Fem.	Séries
	Peso	Juvenis	Masc.	5 kg - Triatlo
10h30	60 metros	Iniciados	Fem.	Séries
10h45	60 metros	Iniciados	Masc.	Séries
11h00	Peso	Masters	M./F.	Pentatlo
	60 metros	Juvenis	Fem.	Séries
	Comprimento	Infantis	Masc.	Tábua a 2 metros
11h10	60 metros	Juvenis	Masc.	Séries
	Altura	Juvenis	Masc.	Triatlo a)
11h25	60 m bar	Juvenis	Fem.	Triatlo
11h35	150 metros	Infantis	Masc.	Séries
11h50	150 metros	Infantis	Fem.	Séries
	Altura	Masters	M./F.	Pentatlo a)
	Peso	Juvenis	Fem.	4 kg - Triatlo
12h05	250 metros	Iniciados	Fem.	Séries
12h15	250 metros	Iniciados	Masc.	Séries
12h30	4x200 metros	Juvenis	Fem.	Séries
12h35	4x200 metros	Juvenis	Masc.	Séries
12h40	1000 metros	Masters	Masc.	Pentatlo
12h50	800 metros	Masters	Fem.	Pentatlo

- a) Altura inicial a combinar, subindo sempre de 3 em 3 cm;
b) Início a 1,60m (apenas para infantis e iniciados), subindo sempre de 10 em 10cm. Os/As juvenis apenas podem começar o concurso a 1,90m.

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

- 01.** Torneio organizado pela ADAL e pelo Município de Pombal e destinado a atletas federados na A.D.A.L., Escolas ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo;
- 02.** Os Clubes filiados na ADAL deverão fazer as suas inscrições até ao dia 20-1-2016 para o email assleiria@adal.pt
- 03.** Tendo sempre em atenção o cumprimento do programa-horário, a ADAL poderá limitar a participação de atletas extra. Estas inscrições deverão ser enviadas através das respetivas Associações até ao dia 20-1-2016, com a indicação das marcas de cada atleta. No dia 21-01-2016, a ADAL divulgará no seu site a lista dos atletas inscritos, para que os Clubes possam verificar as inscrições.
- 04. No dia da competição não poderão ser adicionados atletas às listas de participantes, estejam eles inscritos ou não na competição.**
- 05.** No dia da competição, os atletas deverão fazer a confirmação das inscrições, até 30 minutos antes da sua prova;
- 06.** Cada atleta só poderá participar nas provas do seu escalão e no máximo em duas provas.
- 07.** Casos omissos serão resolvidos com base no Regulamento Geral de Competições.

Diretora de Competição: Ana Carina Duarte

A A.D.A. Leiria