

	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	
LEIRIA, 23-fev-16	COMUNICADO OFICIAL	Época 2015-16

10.ª MEETING “CIDADE DE POMBAL”

EXPOCENTRO - pista coberta

27 de fevereiro de 2016

🕒	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
15h00	Vara	Juv Jun Sen	Masc.	a)
	Altura	Juv Jun Sen	Masc.	b)
	Comprimento	Juv Jun Sen	Masc.	
15h30	Peso	Jun Sen	Masc.	7,260 Kg
	60 m. bar. (0,84)	Juv Jun Sen	Fem.	Eliminatórias
15h45	60 m. bar. (1,06)	Jun Sen	Masc.	Eliminatórias
16h00	60 m.	Juv Jun Sen	Fem.	Eliminatórias
16h20	60 m.	Juv Jun Sen	Masc.	Eliminatórias
16h40	800 m.	Juv Jun Sen	Fem.	Séries
16h55	800 m.	Juv Jun Sen	Masc.	Séries
	Triplo salto	Juv Jun Sen	Masc.	
17h10	400 m.	Juv Jun Sen	Fem.	Séries
	Peso	Juv Jun Sen	Fem.	4 Kg
17h30	400 m.	Juv Jun Sen	Masc.	Séries
	Vara	Juv Jun Sen	Fem.	c)
17h50	60 m. bar. (0,84)	Juv Jun Sen	Fem.	Final
18h00	60 m. bar. (1,06)	Jun Sen	Masc.	Final
18h10	60 m.	Juv Jun Sen	Fem.	Final
18h20	60 m.	Juv Jun Sen	Masc.	Final
18h30	3.000 m.	Juv Jun Sen	Fem.	Séries
	Triplo salto	Juv Jun Sen	Fem.	
18h45	3.000 m.	Juv Jun Sen	Masc.	Séries

Progressão das fasquias:

- a) 3,60 (+25) --> 4,35 (+20) --> 5,15 (+15) --> 5,45 (+5)
- b) 1,84 (+6) --> 1,96 (+4) --> 2,04 (+3) --> 2,16 (2)
- c) 2,45 (+30) --> 3,35 (+15) --> 3,80 (+10) --> 4,40 (+5)

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, desde que possuam seguro desportivo;
02. Mínimos de Participação iguais aos mínimos para os Campeonatos de Esperanças em pista coberta da presente época. A organização reserva-se o direito de convidar atletas sem mínimos;
03. Os atletas deverão solicitar a sua inscrição, através da sua Associação de origem, para assleiria@adal.pt até ao dia 24 de fevereiro;
04. Haverá prémios monetários para os três primeiros classificados de cada prova;
05. Os atletas deverão confirmar a sua inscrição junto do secretariado, até 30 minutos antes da sua prova;
06. Cada atleta só poderá participar em duas provas;
07. Casos omissos serão resolvidos com base no Regulamento Geral de Competições;

Diretor da Prova: Rui Militão

A ADAL