

| | | |
|---|--|---|
|  | 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, 17-Nov-15 | COMUNICADO OFICIAL | Época: 2015-16 |

TORNEIO JOVEM em pista coberta

EXPOCENTRO - pista coberta

6 dezembro 2015

| 🕒 | Prova | Escalão | Género | Observações |
|-------|-------------|--------------------|--------|------------------|
| 09h30 | 60m. bar. | Infantis | Fem. | Séries |
| | Comprimento | Iniciados Juvenis | Fem. | Tábua a 2 metros |
| | Peso | Iniciados Juvenis | Masc. | 4kg 5kg |
| | Altura | Infantis | Masc. | a) |
| | Vara | Infantis Iniciados | M. F. | b) |
| 09h50 | 60m. bar. | Infantis | Masc. | Séries |
| 10h10 | 60m. bar. | Iniciados | Fem. | Séries |
| 10h25 | 60m. bar. | Juvenis | Fem. | Séries |
| 10h40 | 60m. bar. | Iniciados | Masc. | Séries |
| 11h00 | 60m. bar. | Juvenis | Masc. | Séries |
| | Peso | Iniciados Juvenis | Fem. | 3kg |
| | Altura | Infantis | Fem. | c) |
| | Comprimento | Iniciados Juvenis | Masc. | Tábua a 3 metros |
| 11h20 | 300m. | Iniciados Juvenis | Fem. | Séries |
| 11h40 | 300m. | Iniciados Juvenis | Masc. | Séries |
| 12h00 | 1000m. | Infantis | Fem. | Séries |
| 12h10 | 1000m. | Infantis | Masc. | Séries |
| 12h25 | 800m. | Iniciados Juvenis | Fem. | Séries |
| 12h45 | 800m. | Iniciados Juvenis | Masc. | Séries |

- a) Início a 1,15m, subindo sempre de 5 em 5cm;
- b) Início a 1,70m, subindo sempre de 10 em 10cm;
- c) Início a 1,10m, subindo sempre de 5 em 5cm.

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

- 01.** Torneio organizado pela ADAL e pelo Município de Pombal e destinado a atletas federados na A.D.A.L.;
- 02.** Os atletas deverão fazer a confirmação das inscrições, até 30 minutos antes da sua prova. Nenhum atleta poderá participar sem ter feito a sua confirmação prévia;
- 03.** Cada atleta só poderá participar nas provas do seu escalão e no máximo em duas provas;
- 04.** Nos concursos (saltos horizontais e lançamentos), caso haja mais de 20 atletas a competir, cada atleta realizará apenas três saltos ou ensaios.
- 05.** Os Clubes filiados na ADAL deverão fazer as inscrições em ficheiro próprio até ao dia 2 de dezembro;
- 06.** Os Clubes não filiados na ADAL deverão solicitar, através da sua Associação, o pedido para participarem como extra competição para o email assleiria@adal.pt até ao dia 1 de dezembro.

Casos omissos serão resolvidos com base no Regulamento Geral de Competições.

Diretor de Competição: Ana Carina Duarte

A A.D.A. Leiria