



1

2014-2015

## CAMPEONATO REGIONAL DE MARCHA EM ESTRADA

Rio Maior

Sábado 31.01.2015

### PROGRAMA-HORÁRIO:

Hora	Prova	Escalão	Obs.
14:30	1 Km	Benjamins	M/F
14:45	10 Km	<b>Jun./Sen.</b>	F
	20 Km a)	<b>Jun/Sen.</b>	F
	10 Km	<b>Juniores</b>	M
	20 Km	<b>Jun/Seniores</b>	M
	35 Km b)	<b>Seniores</b>	M
15:30	5 Km	<b>Juv/Vet</b>	M
	10 Km a)	<b>Juv</b>	M
	5 Km	<b>Juv./Vet</b>	F
16:00	4 Km	<b>Iniciados</b>	M
	3 Km	<b>Iniciadas</b>	F
16:30	3 Km	<b>Infantis</b>	M
	2 Km	<b>Infantis</b>	F

a) Prova opcional

b) Prova de observação da FPA

### REGULAMENTO:

- 1- Competição organizada conjuntamente pelas Associações de Santarém, Leiria, Coimbra, C. Branco e Évora.
- 2- Os atletas apenas poderão competir nas provas do seu escalão.
- 3- Haverá classificação individual e coletiva. Para esta classificação contam os 3 primeiros classificados de cada equipa. Haverá também lembranças aos 3 primeiros da geral individual.
- 4- Os Clubes deverão enviar as suas inscrições para a ADAL até ao dia 26 de janeiro.
- 5 – O percurso será o do G.P. Internacional de Rio Maior.