

**3.<sup>a</sup> Jornada**  
**Campeonato Distrital**  
**Sub18**  
**+**  
**Provas Extras**

**Data: 22-05-2022**

**Local:**

**Estádio Municipal de  
Marinha Grande**

## Programa-horário (provisório)

Domingo – 22 de maio de 2022						
Hora da prova	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Obs.
09:30	08:50	08:55	Peso 5Kg	Inic/Juv	Masc	
09:30	08:50	08:55	Triplo	Inic/Juv	Masc	Tábua 11 metros
09:30	09:20	09:25	200 m.	Inic/Juv	Fem	Séries
09:50	08:50	08:55	Vara	Inic/Juv	Fem	*.*
09:50	09:40	09:45	200 m.	Inic/Juv	Masc	Séries
10:10	10:10	10:15	1.500 m.	Inic/Juv	Fem	Séries
10:10	10:10	10:15	1.500 m.	Jun/Vet	Fem	Séries – Extra
10:30	10:15	10:25	1.500 m.	Inic/Juv	Masc	Séries
10:45	10:35	10:40	Peso 3Kg	Inic/Juv	Fem	
10:45	10:35	10:40	Altura	Juv/Jun	Fem	Extra
10:50	10:40	10:45	Estafeta medley	Inic/Juv	Fem	Séries
11:10	11:00	11:05	Estafeta medley	Inic/Juv	Masc	Séries
11:30	11:20	11:25	400 m.	Jun/Vet	Fem	Séries
11:50	11:40	11:45	400 m.	Jun/Vet	Masc	Séries

\*.\* Progressão da fasquia do salto com vara feminino: 1,80 (+15) ---> 2,10 (+10)---> 2,50 (+5)  
 --->

## 1. Inscrições

- 1.1 A participação de atletas extra dependerá do número de atletas da ADAL inscritos para a respetiva prova;
- 1.2 As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> até ao dia 18 de maio de 2022 até as 20H00;
- 1.3 No dia 19 de maio será divulgada a lista dos atletas admitidos na competição;
- 1.4 Caso seja necessário fazer uma seleção dos atletas extras, essa seleção será feita de forma proporcional ao número de atletas inscritos em cada prova, dando sempre primazia aos atletas filiados na ADAL;
- 1.5 As confirmações para todas as provas terão de ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> no dia 20 de maio;
- 3.1 Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube para: [fpacompeticoes@fpatletismo.pt](mailto:fpacompeticoes@fpatletismo.pt);
- 3.2 Os atletas só poderão participar em duas provas por dia;
- 3.3 Os atletas que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nesse dia noutra corrida, prova de marcha ou concurso, com exceção da estafeta 4x100m.

Diretor de competição: António Reis