

	<p align="center">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</p>	
LEIRIA, 4-Mar-13	COMUNICADO OFICIAL	Época 2012-13

TORNEIO DE ABERTURA DA ADAL

**ESTÁDIO MUNICIPAL de POMBAL
16 de Março de 2013**

🕒	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
15H30	60m. Vara Comprimento Arrem. Bola Dardo	Benjamins Infantis/Iniciados Infantis Benjamins Iniciados	Fem. M./F. Fem. Masc. Fem.	Séries a) Tábua a 2 m. 163gr 500gr
15H40	60m.	Benjamins	Masc.	Séries
15H50	60m.	Infantis	Fem.	Séries
16H05	60m.	Infantis	Masc.	Séries
16H20	80m.	Iniciados	Fem.	Séries
16H30	80m.	Iniciados	Masc.	Séries
	Comprimento Arrem. Bola Dardo	Infantis Benjamins Iniciados	Masc. Fem. Masc.	Tábua a 2 m. 163gr 600gr
16H50	4x60m.	Infantis	Fem.	
17H00	4x60m.	Infantis	Masc.	
17H10	4x80m.	Iniciados	Fem.	
17H25	4x80m.	Iniciados	Masc.	

a) Progressão da fasquia: 1,70; 1,80; 1,90; 2,00; subindo sempre de 10 em 10 cm.

REGULAMENTO DO QUILOMETRO JOVEM e do TORNEIO DE ABERTURA:

- 1 – No Torneio de Abertura da ADAL poderão participar atletas federados, alunos em representação de estabelecimentos de ensino, ou atletas individuais desde que esteja salvaguardado o seguro desportivo;
- 2 - Para as corridas os atletas deverão inscrever-se na Câmara de Chamada até 30 minutos antes da prova em que pretendem participar. Para os concursos as inscrições deverão ser feitas no local onde o mesmo irá decorrer;
- 4 – Cada atleta só poderá participar em duas provas. Aos infantis e iniciados será permitida a participação na estafeta como 3ª prova;
- 5 – Os atletas não federados na ADAL e de estabelecimentos de ensino devem fazer a sua inscrição até ao dia 11 de março de 2013 para a ADAL, Telf.: 244 827 580, Fax: 244 812 972 ou e-mail: assleiria@adal.pt

Na prova do salto em comprimento haverá 3 tentativas para todos os participantes. Não haverá os 3 ensaios finais para os 8 primeiros.

Director da Competição: Aníbal Carvalho

A ADAL