

	<p align="center">ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes Apartado 552 - 2416- 904 LEIRIA Telef. 244 827 580 e Fax 244 812 972 E-mail: assleiria@adal.pt www.adal.pt</p>	
LEIRIA, 6-Dez-15	COMUNICADO OFICIAL	Época 2015-16

**TORNEIO DE NATAL e
2º GRANDE PRÉMIO DE MARCHA DO NDA POMBAL**

EXPOCENTRO (Pista Coberta) - POMBAL

19 de dezembro de 2015

⌚	Prova	Escalão	Género	Observações Recordes Nacionais
15h00	2.000m Marcha	Infantis	Fem.	Catarina Santos (ACRME) 10.36,66 (20-12-14) Pombal
	Peso	Infantis	Fem.	
	Vara	Juv Jun Sen	Fem.	a)
	Comprimento	Juv Jun Sen	Masc.	Tábua a 3m
15h15	3.000m Marcha	Infantis	Masc.	Ricardo Bernardino MGBOS 16.04,06 (3-3-12) Pombal
15h35	3.000m Marcha	Iniciados Juvénis	Fem.	Rosa Bastos (GDL) 15.21,4 (17-2-90) Braga Susana Feitor (CNRM) 12.42,1 (29-2-92) Braga
16h00	3.000m Marcha	Iniciados Juvénis	Masc.	Rodrigo Marques (COP) 14.18,69 (20-12-14) Pombal
16h20	600m	Benjamins B	Fem.	Prova Aberta a não federados
16h30	Peso	Infantis	Masc.	
	Vara	Juv Jun Sen	Masc.	b)
	Comprimento	Juv Jun Sen	Fem.	Tábua a 3m
16h35	600m	Benjamins B	Masc.	Prova Aberta a não federados
16h50	1.000m	Infantis	Fem.	Prova Aberta a não federados
17h05	1.000m	Infantis	Masc.	Prova Aberta a não federados
17h20	5.000m Marcha	Juniores Seniores Masters	Fem.	
17h50	5.000m Marcha	Juniores Seniores Masters	Masc.	João Vieira (CNRM) 20.22,4 (19-2-94) Braga José Urbano (SLB) 18.52,25 (22-2-92) Braga
18h20	1.000m Marcha	Benjamins	M. F.	Marcha Promoção sem classificação final, apadrinhada por marchadores olímpicos e internacionais

- a) Início do concurso a 2,00m; sobe de 20 em 20cm até 2,70m e depois de 10 em 10cm;
b) Início do concurso a 2,50m; sobe de 20 em 20cm até 3,70m e depois de 10 em 10cm

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

- 01.** O Torneio de Natal e 2º Grande Prémio de Marcha Atlética do Núcleo do Desporto Amador de Pombal é uma organização deste clube, com o apoio da Associação Distrital de Atletismo de Leiria;
- 02.** Poderão participar atletas federados na FPA ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo;
- 03.** Cada atleta só poderá participar em duas provas;

- 04.** As inscrições deverão ser efetuadas para assleiria@adal.pt até ao dia 16-12-2015;
- 05.** Haverá medalhas para os três primeiros de todas as provas de marcha que fazem parte do Torneio do Núcleo do Desporto Amador de Pombal;
- 06.** As provas de 600 metros para Benjamins B (atletas nascidos nos anos de 2004 e 2005) e de 1.000 metros para infantis (atletas nascidos nos anos de 2002 e 2003) são abertas a atletas NÃO FEDERADOS, grantindo o NDA Pombal o respetivo seguro obrigatório por lei. As inscrições destes atletas não federados deverão ser efetuadas até ao dia 14-12-2015:
- 07.** Em casos omissos será sempre aplicado o Regulamento Geral de Competições.

A ADAL e o Núcleo do Desporto Amador de Pombal Diretora da Competição (ADAL): Diana Morgado