



Olímpico Jovem Distrital

Estádio Municipal da Marinha Grande

1.ª jornada - 12/05/2018

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalação	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
15:00	14:00	14:40	14:45	80 m	Iniciados	Masc	Eliminatórias
15:00	14:00	14:15	14:25	Disco 1,5kg	Juvenis	Masc	
15:00	14:00	14:15	14:25	Salto em Altura	Juvenis	Masc	1,29 (+6) ---> 1,41 (+5) ---> 1,56 (+4)--->
15:00	14:00	14:15	14:25	Salto em Comprimento	Juvenis	Fem	Tábua 2 metros
15:00	14:00	14:15	14:25	Peso 3 kg	Iniciados	Fem	
15:20	14:20	15:00	15:05	80 m	Iniciados	Fem	Eliminatórias
15:40	14:40	15:20	15:25	100 m	Juvenis	Masc	Eliminatórias
16:00	15:00	15:40	15:45	100 m	Juvenis	Fem	Eliminatórias
16:20	15:20	16:00	16:10	800 m	Juvenis	Masc	Séries
16:20	15:20	15:35	15:45	Peso 3 kg	Juvenis	Fem	
16:30	15:30	16:10	16:20	800 m	Juvenis	Fem	Séries
16:30	15:30	15:45	15:55	Salto em Comprimento	Iniciados	Fem	Tábua 2 metros
16:30	15:30	15:45	15:55	Dardo 600g	Iniciados	Masc	
16:30	15:30	15:45	15:55	Dardo 700g	Juvenis	Masc	
16:30	15:30	15:45	15:55	Salto em Altura	Iniciados	Masc	1,15 (+7) ---> 1,29 (+6) ---> 1,41 (+5) ---> 1,56 (+4)--->
16:40		16:20	16:25	80 m	Iniciados	Masc	Final
16:45		16:25	16:30	80 m	Iniciados	Fem	Final
16:50		16:30	16:35	100 m	Juvenis	Masc	Final
16:55		16:35	16:40	100 m	Juvenis	Fem	Final
17:05	16:05	16:45	16:55	1500 Obs (076)	Iniciados	Masc	
17:15	16:15	16:55	17:05	1500 Obs (076)	Iniciados	Fem	
17:25	16:25	17:05	17:15	2000 Obs (084)	Juvenis	Masc	
17:35	16:35	17:15	17:25	2000 Obs (076)	Juvenis	Fem	
17:45	16:45	17:25	17:35	5000 Marcha	Juvenis	Masc	Pista 1 a 4
17:45	16:45	17:25	17:35	5000 Marcha	Juvenis	Fem	Pista 5 a 8

2.ª jornada - 13/05/2018

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalação	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
9:30	8:30	9:10	9:15	110B (091)	Juvenis	Masc	Eliminatórias
9:30	8:30	8:45	8:55	Disco 1kg	Juvenis	Fem	
9:30	8:30	8:45	8:55	Salto em Comprimento	Iniciados	Masc	Tábua 2 metros
9:30	8:30	8:45	8:55	Salto em Altura	Juvenis	Fem	1,12 (+7) ---> 1,26 (+6) ---> 1,32 (+5) ---> 1,42 (+4)--->
9:30	8:30	8:45	8:55	Peso 4 kg	Iniciados	Masc	
9:30	8:30	8:45	8:55	Peso 5 kg	Juvenis	Masc	
9:45	8:45	9:25	9:30	100B (084)	Iniciados	Masc	Eliminatórias
10:00	9:00	9:40	9:45	100B (076)	Juvenis	Fem	Eliminatórias
10:15	9:15	9:55	10:00	80B (076)	Iniciados	Fem	Eliminatórias
10:30	9:30	10:10	10:15	300 m	Juvenis	Masc	Séries
10:45	9:45	10:25	10:30	300 m	Juvenis	Fem	Séries
10:45	9:45	10:00	10:10	Dardo 500g	Iniciados	Fem	
10:45	9:45	10:00	10:10	Dardo 500g	Juvenis	Fem	
10:45	9:45	10:00	10:10	Salto em Comprimento	Juvenis	Masc	Tábua 2 metros
10:45	9:45	10:00	10:10	Salto em Altura	Iniciados	Fem	1,05 (+7) ---> 1,26 (+6) ---> 1,32 (+5) ---> 1,42 (+4)--->
11:00	10:00	10:40	10:50	3000 m	Juvenis	Masc	
11:15	10:15	10:55	11:05	3000 m	Juvenis	Fem	
11:30	10:30	11:10	11:20	1000 m	Iniciados	Masc	
11:40	10:40	11:20	11:30	1000 m	Iniciados	Fem	
11:50		11:30	11:35	80B (076)	Iniciados	Fem	Final
12:00		11:40	11:45	100B (076)	Juvenis	Fem	Final
12:10		11:50	11:55	100B (084)	Iniciados	Masc	Final
12:20		12:00	12:05	110B (091)	Juvenis	Masc	Final

Regulamento da Competição

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do Município da Marinha Grande.
2. Poderão participar atletas federados, alunos em representação de Escolas ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo.
3. Cada atleta apenas poderá participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias.
4. Haverá medalhas para os 3 primeiros classificados de cada prova.
5. Os Clubes filiados na ADAL deverão fazer as inscrições através do site www.adal.pt até ao dia 10/05/2018.
6. Os atletas não filiados na ADAL, interessados em participar nesta competição, deverão fazer chegar as inscrições até ao dia 10/05/2018 para assleiria@adal.pt.
7. Esta prova será o momento mais importante de avaliação para a composição da seleção que representará a ADAL no Olímpico Jovem Nacional. A mesma será aprovada pela ADAL, sob proposta do DTR, depois de ouvido o Conselho Técnico e levando em consideração as especificidades desta prova.

Diretor de competição: António Reis

Leiria, 05/05/2018