



Atleta Completo Distrital

Estádio Municipal da Marinha Grande

1.ª jornada - 26/05/2018

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalação	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
14:00	13:00	13:40	13:45	60 m	Infantis	Masc	Séries - Pentatlo
14:15	13:15	13:55	14:00	60 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
14:30	13:30	14:10	14:15	100B (076)	Juvenis	Fem	Séries - Heptatlo
14:30				Salto em Comprimento	Infantis	Masc	Pentatlo - Tábua a 1 metro
14:45	13:45	14:25	14:30	80B (076)	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
14:45				Peso 2 kg	Infantis	Fem	Pentatlo
15:00	14:00	14:15	14:25	Arremesso de Bola	Benj. B	Masc	Triatlo
15:00				Salto em Altura	Juvenis	Fem	Heptatlo - Altura inicial a definir
15:00	14:00	14:40	14:45	100 m	Juvenis	Masc	Séries - Octatlo
15:15	14:15	14:55	15:00	80 m	Iniciados	Masc	Séries - Heptatlo
15:30	14:30	15:10	15:15	40 m	Benj. B	Fem	Triatlo
15:30				Salto em Comprimento	Juvenis	Masc	Octatlo
15:45				Peso 3 kg	Juvenis	Fem	Heptatlo
16:00				Dardo 500g	Iniciados	Fem	Heptatlo
16:00				40 m	Benj. B	Masc	Triatlo
16:00				Salto em Comprimento	Benj. B	Fem	Triatlo - Tábua a 1 metro
16:15				Salto em Comprimento	Iniciados	Masc	Heptatlo
16:30				Salto em Altura	Iniciados	Fem	Heptatlo - Altura inicial a definir
16:45				Peso 5 kg	Juvenis	Masc	Octatlo
17:00				200 m	Juvenis	Fem	Séries - Heptatlo
17:00				Arremesso de Bola	Benj. B	Fem	Triatlo
17:15				Salto em Comprimento	Benj. B	Masc	Triatlo - Tábua a 1 metro
17:30				300 m	Juvenis	Masc	Séries - Octatlo
17:40				Dardo 600g	Iniciados	Masc	Heptatlo

2.ª jornada - 27/05/2018

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalação	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
9:00	8:00	8:40	8:45	110B (091)	Juvenis	Masc	Séries - Octatlo
9:00	8:00	8:15	8:25	Salto em Comprimento	Juvenis	Fem	Heptatlo - Tábua a 3 metros
9:15	8:15	8:55	9:00	100B (084)	Iniciados	Masc	Séries - Heptatlo
9:30	8:30	9:10	9:15	60B (076)	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
9:30				Salto em Altura	Juvenis	Masc	Octatlo - Altura inicial a definir
9:45	8:45	9:25	9:30	60B (076)	Infantis	Masc	Séries - Pentatlo
10:00	9:00	9:40	9:45	80 m	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
10:15				Salto em Comprimento	Infantis	Fem	Pentatlo - Tábua a 1 metro
10:15				Dardo 500g	Juvenis	Fem	Heptatlo
10:15				Peso 3 kg	Infantis	Masc	Pentatlo
10:50				Peso 4 kg	Iniciados	Masc	Heptatlo
11:00				1000 m	Infantis	Masc	Séries - Pentatlo
11:00				Salto em Comprimento	Iniciados	Fem	Heptatlo - Tábua a 1 metro
11:10				800 m	Juvenis	Fem	Séries - Heptatlo
11:15				Salto em Altura	Iniciados	Masc	Heptatlo - Altura inicial a definir
11:15				Dardo 700g	Juvenis	Masc	Octatlo
11:15				1000 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
11:45				Peso 3 kg	Iniciados	Fem	Heptatlo
12:00				1000 m	Juvenis	Masc	Octatlo
12:15				1000 m	Iniciados	Masc	Heptatlo
12:30				800 m	Iniciados	Fem	Heptatlo

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. Haverá medalhas para os 3 primeiros classificados de cada prova.
4. No Atleta Completo Distrital será elaborada uma classificação coletiva a partir do somatório dos resultados obtidos pelo melhor atleta nos escalões de infantis, iniciados e juvenis, masculinos e femininos.
5. Os Clubes filiados na ADAL deverão fazer as inscrições através do site www.adal.pt até ao dia 23/05/2018.
6. Os atletas não filiados na ADAL, interessados em participar nesta competição, deverão fazer chegar as inscrições até ao dia 23/05/2018 para asseleiria@adal.pt.