



Campeonato Distrital Absoluto

Estádio Municipal de Pombal

1.ª jornada - 09/06/2018

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalação	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
15:30	14:30	14:45	14:55	Salto em Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua 3 metros
15:30	14:30	14:45	14:55	Salto em Altura	Juv/Jun/Sen	Masc	1,38 (+6) ---> 1,50 (+5) ---> 1,70 (+4) --->
16:00	15:00	15:40	15:45	100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Eliminatórias
16:00	15:00	15:15	15:25	Martelo 4kg	Juv/Jun/Sen	Fem	
16:00	15:00	15:15	15:25	Martelo 7kg	Jun/Sen	Masc	
16:00	14:40	14:45	14:55	Salto com Vara	Juv/Jun/Sen	Masc	2,50 (+20) ---> 2,90 (+15) ---> 3,50 (+10) --->
16:20	15:20	16:00	16:05	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Eliminatórias
16:40	15:40	16:20	16:25	400 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
16:55	15:55	16:35	16:40	400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
17:10	16:10	16:50	17:00	1500 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
17:15	16:15	16:30	16:40	Triplo Salto	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábuas 11 e 13 metros
17:15	16:15	16:30	16:40	Salto em Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	1,24 (+6) ---> 1,48 (+5) ---> 1,58 (+4) --->
17:20	16:20	17:00	17:10	1500 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
17:30		17:10	17:15	100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final
17:30	16:30	16:45	16:55	Disco 1kg	Juv/Jun/Sen	Fem	
17:30	16:30	16:45	16:55	Disco 2kg	Juv/Jun/Sen	Masc	
17:35		17:15	17:20	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Final
17:45	16:45	17:25	17:35	5000 m	Jun/Sen	Masc	
18:05	17:05	17:40	17:50	4x100	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
18:10	17:10	17:45	17:55	4x100	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
18:15	17:15	17:55	18:05	5000 Marcha	Juv/Jun/Sen	Fem	Pista 1 a 3
18:15	17:15	17:55	18:05	5000 Marcha	Juv/Jun/Sen	Masc	Pista 4 a 6

2.ª jornada - 10/06/2018

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalação	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
9:30	8:30	8:45	8:55	Salto em Comprimento	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua a 3 metros
9:30	8:30	8:45	8:55	Dardo 800g	Juv/Jun/Sen	Masc	
9:30	8:30	8:45	8:55	Peso 4 kg	Juv/Jun/Sen	Fem	
9:45	8:45	9:25	9:30	400B (076)	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
9:55	8:55	9:35	9:40	400B (091)	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
10:00	8:40	8:45	8:55	Salto com Vara	Juv/Jun/Sen	Fem	2,00 (+15) ---> 2,90 (+10) --->
10:10	9:10	9:50	9:55	110B (106)	Juv/Jun/Sen	Masc	Eliminatórias
10:20	9:20	10:00	10:05	100B (084)	Juv/Jun/Sen	Fem	Eliminatórias
10:30	9:30	10:10	10:20	3000 Obs (076)	Jun/Sen	Fem	
10:45	9:45	10:25	10:35	3000 Obs (091)	Jun/Sen	Masc	
11:05	10:05	10:45	10:50	200 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
11:15	10:15	10:30	10:40	Triplo Salto	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábuas 9 e 11 metros
11:20	10:20	11:00	11:05	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
11:00	10:00	10:15	10:25	Dardo 600g	Juv/Jun/Sen	Fem	
11:00	10:00	10:15	10:25	Peso 7 kg	Jun/Sen	Masc	
11:35		11:15	11:20	100B (084)	Juv/Jun/Sen	Fem	Eliminatórias
11:40		11:20	11:25	110B (106)	Juv/Jun/Sen	Masc	Eliminatórias
11:50	10:50	11:30	11:40	800 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
12:00	11:00	11:40	11:50	800 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
12:15	11:15	11:50	12:00	4X400	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
12:20	11:20	11:55	12:05	4X400	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries

Regulamento da Competição

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do Município de Pombal.
2. Cada atleta só poderá participar em duas provas por dia, no máximo de 4, desde que uma delas seja a estafeta 4x100 metros.
3. Os atletas do escalão juvenil que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso, com exceção da Estafeta de 4x100m. No caso de um atleta participar na eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda falem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
4. Os atletas do escalão Júnior que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas.
5. Haverá prémios para os 1º, 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
6. Pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados de cada prova. Nestes Campeonatos, a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 5 atletas a participar. Em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 2 (dois) atletas por clube, sendo que os restantes não retirarão pontos às outras equipas.
7. Os Clubes filiados na ADAL deverão fazer as inscrições através do site www.adal.pt até ao dia 06/06/2018.

8. As inscrições dos atletas não filiados na ADAL deverão ser enviadas para o email assleiria@adal.pt até às 12:00 horas do dia 06/06/2018.

Diretor de competição: Rui Militão

Leiria, 30/05/2018