



Meeting Cidade de Pombal

Local: Pista Coberta de Pombal

Data: 03/02/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escala	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
15:30	14:10	14:15	14:25	Salto com Vara	Juv/Jun/Sen	Masc	3,65 (+20) --> 4,25 (+15) --> 5,00 (+10) --> 5,40 (+5)
15:30	14:30	14:45	14:55	Salto em Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	1,46 (+5) --> 1,61 (+4) --> 1,69 (+3)
15:30	14:30	14:45	14:55	Salto em Comprimento	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua 3 metros
15:30	14:30	14:45	14:55	Peso 4 kg	Juv/Jun/Sen	Fem	
15:30	14:30	15:10	15:20	60B (084)	Juv/Jun/Sen	Fem	Eliminatórias
15:40	14:40	15:20	15:25	60B (106)	Juv/Jun/Sen	Masc	Eliminatórias
15:50	14:50	15:30	15:35	60 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Eliminatórias
16:10	15:10	15:50	15:55	60 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Eliminatórias
16:30	15:30	16:10	16:15	400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
16:50	15:50	16:30	16:35	400 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
17:10	16:10	16:25	16:35	Peso 7,260kg	Jun/Sen	Masc	
17:10	16:10	16:50	17:00	800 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
17:20	16:20	16:35	16:45	Tripla Salto	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua 11 metros
17:20	16:20	16:35	16:45	Salto em Altura	Juv/Jun/Sen	Masc	1,72 (+5) --> 1,82 (+4) --> 2,02 (+3) --> 2,15 (+2)
17:30	16:30	17:10	17:15	3000 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries (inclui Circuito de Meio fundo da ADAL)
18:00		17:40	17:45	60B (106)	Juv/Jun/Sen	Masc	Final
18:05		17:45	17:55	60B (084)	Juv/Jun/Sen	Masc	Final
18:15		17:55	18:00	60 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Final
18:20		18:00	18:05	60 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final
18:25	17:25	18:05	18:15	1500 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries (inclui Circuito de Meio fundo da ADAL)

Regulamento da competição

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do Município de Pombal.
2. As inscrições são gratuitas e deverão ser efetuadas na plataforma informática existente no site www.adal.pt até dia 31-01-2019. Apenas serão aceites inscrições por email de atletas individuais
3. A ADAL reserva-se o direito de convidar atletas que não estejam entre aqueles que possuem as melhores marcas.
4. Tendo em conta o formato da competição, a organização, após receber as inscrições, selecionará os atletas com melhores marcas para cada uma das provas.
5. No dia 01/02/2019 será divulgada no site da ADAL a lista final dos atletas inscritos por prova.
6. Haverá prémios monetários para os três primeiros classificados de cada prova.

Diretor de competição: Rui Militão

Leiria, 09/01/2019