



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA  
Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes; Apartado 552, 2416- 904 Leiria  
Telef. 244 827 580 / Fax 244 812 972 E-mail: assleiria@adal.pt www.adal.pt



## Meeting Jovem Cidade de Pombal - 4.ª jornada do Campeonato Distrital de Infantis e Iniciados

Local: Pista Coberta de Pombal

Data: 16/03/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escala	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
15:00	14:00	14:15	14:25	Peso 4 kg	Iniciados	Masc	
15:00	14:00	14:40	14:45	Quádruplo	Iniciados	Fem	Tábua 9 metros
15:00	14:00	14:40	14:45	150 m	Infantis	Fem	
15:20	14:20	15:00	15:05	150 m	Infantis	Masc	
15:30	14:10	14:15	14:25	Salto com Vara	Inf/Inic	Masc/Fem	1,70 (+10) ---> 2,10 (+5) --->
15:40	14:40	15:20	15:25	60 m	Benj. B	Fem	
16:00	15:00	15:40	15:45	60 m	Benj. B	Masc	
16:20	15:20	16:00	16:05	250 m	Iniciados	Fem	
16:30	15:30	15:45	15:55	Peso 3 kg	Iniciados	Fem	
16:30	15:30	16:10	16:15	Quádruplo	Iniciados	Masc	Tábua 10 metros
16:40	15:40	16:20	16:25	250 m	Iniciados	Masc	
17:00	16:00	16:40	16:50	600 m	Infantis	Masc	
17:15	16:15	16:55	17:05	600 m	Infantis	Fem	
17:30	16:30	17:10	17:20	800 m	Iniciados	Masc	
17:45	16:45	17:25	17:35	800 m	Iniciados	Fem	
17:55	16:55	17:35	17:45	600 m	Benj. B	Masc	
18:05	17:05	17:45	17:55	600 m	Benj. B	Fem	

### Regulamento da competição

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do Município de Pombal.
2. Poderão participar atletas federados, alunos em representação de Escolas ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo.
3. As inscrições deverão ser feitas através do site [www.adal.pt](http://www.adal.pt) até ao dia 12/03/2018. Apenas serão aceites por email inscrições de atletas individuais.
4. Haverá medalhas para os 3 primeiros classificados de cada prova.
5. Nas provas de quádruplo salto e lançamento do peso, caso haja mais de 15 atletas a competir, cada atleta realizará apenas três saltos ou ensaios.

Diretor de competição: Rui Militão

Leiria, 02/03/2019