



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



Torneio de Pista Coberta

Local: Pista Coberta de Pombal

Data: 29/12/2018

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalação	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
15:00	14:00	14:15	14:25	Salto em Comprimento	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua a 3 metros
15:00	14:00	14:15	14:25	Salto em Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	1,25 (+5) ---> 1,40 (+4) ---> 1,52 (+3)
15:00	14:00	14:15	14:25	Peso 5 kg	Juvenis	Masc	
15:00	14:00	14:15	14:25	Peso 6 kg	Juniores	Masc	
15:00	14:00	14:15	14:25	Peso 7 kg	Seniores	Masc	
15:00	14:00	14:40	14:45	60 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
15:20	14:00	14:05	14:15	Salto com Vara	Juv/Jun/Sen	Masc/Fem	1,90 (+20) ---> 2,10 (+15) ---> 2,70 (+10)
15:20	14:20	15:00	15:05	60 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
15:45	14:45	15:25	15:35	800 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
16:00	15:00	15:40	15:50	800 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
16:20	15:20	16:00	16:05	300 m	Juvenis	Fem	Séries
16:40	15:40	16:20	16:25	300 m	Juvenis	Masc	Séries
17:00	16:00	16:15	16:25	Peso 4 kg	Juv/Jun/Sen	Fem	
17:05	16:05	16:45	16:50	200 m	Jun/Sen	Fem	Séries
17:15	16:15	16:30	16:40	Triplo Salto	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábuas a 9 e 11 metros
17:15	16:15	16:30	16:40	Salto em Altura	Juv/Jun/Sen	Masc	1,45 (+5) ---> 1,60 (+4) ---> 1,76 (+3)
17:25	16:25	17:05	17:10	200 m	Jun/Sen	Masc	Séries
17:45	16:45	17:25	17:35	3000 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
18:05	17:05	17:45	17:55	3000 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries

Regulamento da competição

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do Município de Pombal.
2. As inscrições para esta competição decorrerão até ao dia 26/12/2018, devendo as mesmas ser feitas no site da ADAL: www.adal.pt
3. Apenas serão aceites por email as inscrições dos atletas individuais.
4. Na prova de salto com vara os atletas masculinos entram em concurso a 2,25m.
5. Esta competição está enquadrada pelo regulamento de competições da ADAL, o qual pode ser consultado no nosso site: www.adal.pt.
6. Os atletas só poderão competir nas provas do seu escalão.

Diretor de competição: Rui Militão

Leiria, 20/12/2018