



Campeonato Distrital de Sub-18 em Pista Coberta

Pista Coberta de Pombal

1.ª jornada - 05/01/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalação	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
15:00	14:00	14:40	14:45	60 m	Inic/Juv	Fem	Eliminatórias
15:00	14:00	14:15	14:25	Peso 3 kg	Inic/Juv	Fem	
15:00	14:00	14:15	14:25	Salto em Comprimento	Inic/Juv	Masc	Grupo 1 - Tábua a 3 metros
15:30	14:10	14:15	14:25	Salto com Vara	Inic/Juv	Masc	2,10 (+15) ---> 3,30 (+10) ---> 4,00 (+5)
15:30	14:30	14:45	14:55	Salto em Altura	Inic/Juv	Fem	1,22 (+5) ---> 1,42 (+4) ---> 1,50 (+3)
15:45	14:45	15:25	15:30	60 m	Inic/Juv	Masc	Eliminatórias
16:30	15:30	16:10	16:20	1500 m	Inic/Juv	Fem	
17:00	16:00	16:40	16:50	1500 m	Inic/Juv	Masc	
17:30	16:30	17:10	17:20	1500 m	Jun/Sen	Fem	Prova Extra
17:30	16:30	16:45	16:55	Peso 5 kg	Inic/Juv	Masc	
17:30	16:30	16:45	16:55	Salto em Comprimento	Inic/Juv	Masc	Grupo 2 - Tábua a 3 metros
17:40	16:40	17:20	17:30	1500 m	Jun/Sen	Masc	Prova Extra
18:00	17:00	17:40	17:45	60 m	Inic/Juv	Fem	Final B
18:05	17:05	17:45	17:50	60 m	Inic/Juv	Fem	Final A
18:10	17:10	17:50	17:55	60 m	Inic/Juv	Masc	Final B
18:15	17:15	17:55	18:00	60 m	Inic/Juv	Masc	Final A
18:25	17:25	18:05	18:10	300 m	Inic/Juv	Fem	Séries
18:50	17:50	18:30	18:35	300 m	Inic/Juv	Masc	Séries

2.ª jornada - 06/01/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalação	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
09:30	8:30	8:45	8:55	Salto em Comprimento	Inic/Juv	Fem	Grupo 1 - Tábua a 3 metros
09:30	8:30	8:45	8:55	Salto em Altura	Inic/Juv	Masc	1,35 (+5) ---> 1,55 (+4) ---> 1,75 (+3)
09:30	8:30	9:10	9:20	3000 Marcha	Juv/Jun/Sen	Fem	
10:00	8:40	8:45	8:55	Salto com Vara	Inic/Juv	Fem	1,85 (+15) ---> 2,15 (+10) ---> 2,55 (+5)
10:00	9:00	9:40	9:45	60B (076)	Inic/Juv	Fem	Eliminatórias
10:20	9:20	10:00	10:05	60B (091)	Inic/Juv	Masc	Eliminatórias
10:40	9:40	10:20	10:30	5000 Marcha	Juv/Jun/Sen	Masc	
11:10	10:10	10:50	11:00	800 m	Inic/Juv	Fem	Séries
11:15	10:15	10:30	10:40	Salto em Comprimento	Inic/Juv	Fem	Grupo 2 - Tábua a 3 metros
11:35	10:35	11:15	11:25	800 m	Inic/Juv	Masc	Séries
12:00	11:00	11:40	11:45	60B (091)	Inic/Juv	Masc	Final
12:10	11:10	11:50	11:55	60B (076)	Inic/Juv	Fem	Final

3.ª jornada - 06/01/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalação	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
14:00	13:00	13:15	13:25	Triplo Salto	Inic/Juv	Masc	Tábua a 9 e 11 metros
15:00	14:00	14:40	14:45	200 m	Inic/Juv	Fem	Séries
15:45	14:45	15:25	15:30	200 m	Inic/Juv	Masc	Séries
16:00	15:00	15:15	15:25	Triplo Salto	Inic/Juv	Fem	Tábua a 7 e 9 metros
16:20	15:20	16:00	16:10	3000 m	Juvenis	Fem	Séries
16:50	15:50	16:30	16:40	3000 m	Juvenis	Masc	Séries
17:30	16:30	17:05	17:15	4X200	Inic/Juv	Fem	Séries
17:40	16:40	17:15	17:25	4X200	Inic/Juv	Masc	Séries

1. Competição organizada pela ADAL, AAS e ADAC com o apoio do Município de Pombal.
2. **Apenas será permitida a participação de atletas extra na prova extra de 1500 metros.**
3. Modo de apuramento para as finais:
Corridas de 60 metros – os 8 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias, para a Final A e do 9.º ao 16.º tempo, para a Final B;
Corridas de 60 metros barreiras – os 8 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias para a Final;
Concursos de salto em comprimento, triplo salto e lançamento do peso – os 8 melhores, devendo cada uma das 3 Associações Distritais de Atletismo ter 3 atletas nos três últimos ensaios.
4. **O programa horário poderá sofrer alterações em função do número de atletas inscritos e/ou confirmados.**
5. Os Clubes filiados na ADAL deverão fazer as inscrições através do site www.adal.pt até ao dia 02/01/2019.
6. As inscrições das Associações de Coimbra e Santarém deverão ser enviadas para a ADAL até ao dia 02/01/2019.
7. **As provas de marcha contarão para os Campeonatos Distritais de Sub-18 e Absolutos.**

Diretor de competição: António Reis

Leiria, 27/12/2018