



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



Triatlo Técnico Distrital de Sub-16 (Iniciados) 2.ª jornada do Campeonato Distrital de Sub-16

Pista Coberta de Pombal
27/01/2019

| 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 | Iniciados | Fem | Triatlo Técnico - Tábua a 3 metros |
| 9:45 | 8:45 | 9:25 | 9:30 | 60B (084) | Iniciados | Masc | Triatlo Técnico - Séries |
| 10:30 | | 9:45 | 9:55 | Peso 4 kg | Iniciados | Masc | Triatlo Técnico |
| 10:50 | | 10:30 | 10:35 | 60B (076) | Iniciados | Fem | Triatlo Técnico - Séries |
| 11:30 | | 10:45 | 10:55 | Salto em Comprimento | Iniciados | Masc | Triatlo Técnico - Tábua a 3 metros |
| 11:30 | | 10:45 | 10:55 | Peso 3 kg | Iniciados | Fem | Triatlo Técnico |

Regulamento

1. Torneio organizado pela ADAL e ADAC e destinado exclusivamente a atletas iniciados filiados nestas Associações.
2. **Não será permitida a participação de atletas extra.**
3. Os Clubes filiados na ADAL deverão fazer as inscrições através do site www.adal.pt até ao dia 22/01/2019.
4. As inscrições dos atletas da ADAC deverão ser enviadas por email para a ADAL até ao dia 22/01/2019.
5. **Os horários das provas do Triatlo Técnico podem ser reajustados em função do número de atletas inscritos.**

Diretor de competição: António Reis

Leiria, 07/01/2019