



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



# Prova de Preparação de Lançamentos Longos - 1.<sup>a</sup> jornada Campeonato Distrital de Infantis e Iniciados

Local: CNL - Leiria

Data: 07/12/2019

Hora da prova	Prova	Escalão	Género	Observações
14:00	Dardo 500 / 400	Infantis	Masc/Fem	
	Martelo 3 / 2	Infantis	Masc/Fem	Gaiola 1
	Disco 1	Iniciados	Masc	Gaiola 2
16:00	Dardo 600	Iniciados	Masc	
	Disco 750	Iniciados	Fem	Gaiola 1
	Disco 600	Infantis	Fem	Gaiola 2
18:00	Dardo 500	Iniciados	Fem	
	Disco 750	Infantis	Masc	Gaiola 2
	Martelo 4 / 3	Iniciados	Masc/Fem	Gaiola 1

## Regulamento da competição

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio da Juventude Vidigalense.
2. Poderão participar atletas federados, não federados, Escolas ou Individualmente, desde que possuam seguro desportivo.
3. Independentemente do número de atletas inscritos, cada atleta realizará apenas 3 ensaios.
4. **Todos os atletas deverão fazer a sua inscrição no site da ADAL ([www.adal.pt](http://www.adal.pt)), até ao dia 03/12/2019. Apenas serão aceites por email inscrições de atletas individuais.**

Diretor de competição: Fernando Alves

Leiria, 05/12/2019