



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 Abertura de Pista Prof. Mário Avelino

Local: Estádio Municipal de Óbidos

Data: 25/11/2017

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
15:00	14:00	14:40	14:50	60 m	Benj. B	Masc	Séries
15:00	14:00	14:15	14:25	Salto em Comprimento	Infantis	Fem	Tábua 1 metro
15:00	14:00	14:15	14:25	Peso 3 kg	Infantis	Masc	
15:00	14:00	14:15	14:25	Arremesso de Bola	Benj. B	Fem	
15:15	14:15	14:55	15:05	60 m	Benj. B	Fem	Séries
15:30	14:30	15:10	15:15	60 m	Infantis	Masc	Séries
15:45	14:45	15:25	15:30	60 m	Infantis	Fem	Séries
16:00	15:00	15:40	15:45	60 m	Iniciados	Masc	Séries
16:15	15:15	15:55	16:00	60 m	Iniciados	Fem	Séries
16:30	15:30	15:45	15:55	Salto em Comprimento	Infantis	Masc	Tábua 1 metro
16:30	15:30	15:45	15:55	Peso 2 kg	Infantis	Fem	
16:30	15:30	15:45	15:55	Arremesso de Bola	Benj. B	Masc	
16:30	15:30	16:10	16:20	600 m	Benj. B	Masc	Séries
16:40	15:40	16:20	16:30	600 m	Benj. B	Fem	Séries
16:50	15:50	16:30	16:40	600 m	Infantis	Masc	Séries
17:00	16:00	16:40	16:50	600 m	Infantis	Fem	Séries
17:10	16:10	16:50	16:55	250 m	Iniciados	Masc	Séries
17:25	16:25	17:05	17:10	250 m	Iniciados	Fem	Séries

## Regulamento da competição

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do Município de Óbidos.
2. Cada atleta só poderá participar nas provas do seu escalão e no máximo em duas provas.
3. Nos concursos (saltos horizontais e lançamentos), caso haja mais de 12 atletas a competir, cada atleta realizará apenas três saltos ou ensaios.
4. No caso de um atleta benjamim ou infantil estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se desloque para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova.
5. Na prova de 60 metros para benjamins a partida será em pé.
6. As inscrições dos atletas da ADAL serão efetuadas na plataforma informática existente no site [www.adal.pt](http://www.adal.pt). As inscrições terminarão no dia 22-11-2017. Os atletas extra deverão fazer as suas inscrições por email ([assleiria@adal.pt](mailto:assleiria@adal.pt)) até ao dia 22-11-2017.
7. No dia 23-11-2017 será divulgada no site da ADAL a lista dos atletas inscritos por prova. Os Clubes deverão verificar minuciosamente as inscrições dos seus atletas e fazer as necessárias correções. No dia da competição não poderão ser adicionados atletas às listas de participantes, estejam eles inscritos ou não na competição.