



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

**Comunicado nº 07 – 2019/2020**

**CAMPEONATO DISTRITAL DE PROVAS COMBINADA EM PISTA COBERTA**

**(SUB-18, SUB 20 E SÉNIORE) + PROVAS EXTRA**

**EXPOCENTRO – POMBAL**

14-12-2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
14:00	13:00	13:40	13:45	60B (076)	Juvenis	Fem	Séries
14:10	13:10	13:50	13:55	60B (084)	Jun/Sen	Fem	Séries
14:20	13:20	14:00	14:05	60 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
14:40				Salto em Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	1,20 (+3) -->
15:00				Salto em Comprimento	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua a 3 metros
15:00	14:00	14:40	14:45	60 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra - Séries
15:40	14:40	15:20	15:25	60 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra - Séries
16:00				Peso 3 kg	Juvenis	Fem	
16:00				Peso 4 kg	Jun/Sen	Fem	
16:30	15:30	16:10	16:20	1500 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra - Séries
17:00	16:00	16:40	16:50	1500 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra - Séries
17:00				Peso 5 kg	Juvenis	Masc	
17:00				Peso 6 kg	Juniores	Masc	
17:00				Peso 7 kg	Seniores	Masc	
17:15				Salto em Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua a 3 metros
18:00				Salto em Altura	Juv/Jun/Sen	Masc	1,35 (+3) -->
18:20				800 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries

15/12/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
9:30	8:30	9:10	9:15	60B (091)	Juvenis	Masc	
9:30	8:30	9:10	9:15	Quádruplo	Infantis	Fem	Prova extra - Tábua a 9 metros
9:30	8:30	8:45	8:55	Salto em Altura	Infantis	Masc	Prova extra - 1,05m (+5) ---> 1,15 (+4) ---> 1,23 (+3)
9:40	8:40	9:20	9:25	60B (100)	Juniores	Masc	
9:50	8:50	9:30	9:35	60B (106)	Seniores	Masc	
10:20				Salto com Vara	Juv/Jun/Sen	Masc	2,10 (+10) -->
11:15	10:15	10:55	11:00	150 m	Infantis	Fem	Prova extra
11:40	10:40	11:20	11:25	150 m	Infantis	Masc	Prova extra
12:00				1000 m	Juv/Jun/Sen	Masc	

<sup>1</sup> A Associação na Internet em – [www.aasantarém.pt](http://www.aasantarém.pt)

## **Regulamento da competição**

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do Município de Pombal.
2. As inscrições dos atletas da ADAL serão efetuadas no site [www.adal.pt](http://www.adal.pt). As inscrições terminarão no dia 10-12-2019.
3. O Campeonato Distrital de Provas Combinadas é organizado em parceria com as AARR de Coimbra e Santarém. Estas associações deve enviar à ADAL as inscrições para este campeonato até ao dia 10/12/2019. Os Clubes de Coimbra e Santarém que pretendam participar nas provas extra devem efetuar as suas inscrições no site da ADAL até ao dia 10/12/2019.
4. Os atletas de outras AARR que pretendam participar no Campeonato Distrital de Provas Combinadas ou nas provas extra devem fazer a sua inscrição no site da ADAL, até ao dia 10-12-2019
5. **Os atletas iniciados não poderão participar nesta competição.**
6. O horário das provas combinadas poderá sofrer alterações em função do número de participantes e do desenrolar da competição.

### **Inscrições para a AAS até dia 10/12**

Diretor de competição: António Reis

Leiria, 03/12/2019