



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

## Comunicado nº 11 – 2019/2020

### 1.ª jornada do Campeonato Distrital de Sub-20 PC Provas extra para Absolutos

PAVILHÃO – EXPOCENTRO – POMBAL 29-12-2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalação	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
9:30	8:30	9:10	9:15	200 m	Juv/Jun	Fem	CD Sub20 - Séries
9:30	8:30	8:45	8:55	Peso 4 kg	Juv/Jun	Fem	CD Sub20
9:30	8:30	8:45	8:55	Peso 4 kg	Sen/Vet	Fem	Prova extra
9:30	8:30	8:45	8:55	Salto em Comprimento	Juv/Jun	Masc	CD Sub20 - Tábua a 3 metros
9:55	8:55	9:35	9:40	200 m	Sen/Vet	Fem	Séries - Prova extra
10:00	8:40	8:45	8:55	Salto com Vara	Juv/Jun	Fem	CD Sub20 - 1,85 (+15) ---> 2,30 (+10) ---> 2,50 (+5)
10:00	8:40	8:45	8:55	Salto com Vara	Sen/Vet	Fem	Prova extra
10:05	9:05	9:45	9:50	200 m	Juv/Jun	Masc	CD Sub20 - Séries
10:35	9:35	10:15	10:20	200 m	Sen/Vet	Masc	Séries - Prova extra
10:50	9:50	10:30	10:40	800 m	Juv/Jun	Fem	CD Sub20 - Séries
11:10	10:10	10:50	11:00	800 m	Sen/Vet	Fem	Séries - Prova extra
11:20	10:20	11:00	11:10	800 m	Juv/Jun	Masc	CD Sub20 - Séries
11:40	10:40	11:20	11:30	800 m	Sen/Vet	Masc	Séries - Prova extra
11:50	10:50	11:30	11:40	3000 m	Juv/Jun	Fem	CD Sub20
11:50	10:50	11:30	11:40	3000 m	Sen/Vet	Fem	Prova extra
12:05	11:05	11:45	11:55	3000 m	Juv/Jun	Masc	CD Sub20
12:05	11:05	11:45	11:55	3000 m	Sen/Vet	Masc	Prova extra
12:20	11:20	12:00	12:10	3000 Marcha	Juv/Jun	Fem	CD Sub20
12:20	11:20	12:00	12:10	3000 Marcha	Sen/Vet	Fem	Prova extra
12:40	11:40	12:20	12:30	5000 Marcha	Juv/Jun	Masc	CD Sub20
12:40	11:40	12:20	12:30	5000 Marcha	Sen/Vet	Masc	Prova extra

## Regulamento

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do Município de Pombal.
2. Os Clubes filiados na ADAL deverão fazer as inscrições através do site [www.adal.pt](http://www.adal.pt) até ao dia 24/12/2019.
3. As inscrições dos atletas da ADAC para as provas do Campeonato Distrital de Sub20 deverão ser enviadas pela respetiva associação, por email, para a ADAL até ao dia 24/12/2019.
4. As inscrições dos atletas da AA Santarém para as provas de 200m, 800m, 3000m e marcha do Campeonato Distrital de Sub20 deverão ser enviadas pela respetiva associação, por email, para a ADAL até ao dia 23/12/2019.
5. Os atletas de outras AARR que não as de Leiria e Coimbra podem participar como extra em todas as provas do CD Sub20, com exceção da prova de salto em comprimento. As inscrições deverão ser feitas até ao dia 24/12/2019.
6. Caso o número de atletas o justifique, os concursos de lançamento do peso e salto em comprimento poderão realizar-se em dois grupos.

## 7. As inscrições devem dar entrada na AAS até dia 23

Diretor de competição: António Reis

Leiria, 16/12/2019

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