



1  
ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

## Comunicado nº 14 – 2019/2020

### 3.ª jornada do Campeonato Distrital de Sub-18 PC

PAVILHÃO – EXPOCENTRO – POMBAL 05-01-2020

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
9:30	8:30	8:45	8:55	Salto em Comprimento	Inic/Juv	Masc	Tábua a 3 metros - Grupo 1
9:30	8:30	8:45	8:55	Peso 3 kg	Inic/Juv	Fem	
9:30	8:30	9:10	9:15	<b>200 m</b>	Inic/Juv	Fem	Séries
10:20	9:20	10:00	10:05	<b>200 m</b>	Inic/Juv	Masc	Séries
11:00	10:00	10:40	10:50	<b>800 m</b>	Inic/Juv	Fem	Séries
11:20	10:20	10:35	10:45	Salto em Comprimento	Inic/Juv	Masc	Tábua a 3 metros - Grupo 2
11:20	10:20	11:00	11:10	<b>800 m</b>	Inic/Juv	Masc	Séries
11:30	10:30	10:45	10:55	Salto em Altura	Inic/Juv	Fem	1,22 (+5) ---> 1,42 (+4) ---> 1,50 (+3)
11:50	10:50	11:30	11:40	<b>3000 m</b>	Inic/Juv	Fem	Séries
12:05	11:05	11:45	11:55	<b>3000 m</b>	Inic/Juv	Masc	Séries
12:20	11:20	11:55	12:05	<b>4X200</b>	Inic/Juv	Fem	Séries
12:40	11:40	12:15	12:25	<b>4x200</b>	Inic/Juv	Masc	Séries

### 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 31/12/2019.
3. As inscrições dos atletas da ADAC deverão ser enviadas pela respetiva associação, por email, para a ADAL até ao dia 31/12/2019.
4. As inscrições dos atletas da AA Santarém para as provas de 200m, 800m, 3000m e estafeta deverão ser enviadas pela respetiva associação, por email, para a ADAL até ao dia 30/12/2019.
- 5 Os atletas de outras AARR que não as de Leiria e Coimbra podem participar como extra em todas as provas do CD Sub18, com exceção da prova de salto em comprimento. As inscrições deverão ser feitas no site da ADAL até ao dia 31/12/2019.

### AS INSCRIÇÕES DEVEM DAR ENTRADA NA AAS ATÉ DIA 30/12

Diretor de competição: António Reis

Leiria, 26/12/2019

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

