



Comunicado Nº 23/2018

TETRATLO TÉCNICO DISTRITAL  
Estádio Municipal de Pombal

1ª Jornada - 16/06/2018

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
15:00	14:00	14:40	14:45	110B (0,91)	Juvenis	Masc	
15:00	14:00	14:15	14:25	Comprimento	Juvenis	Fem	Setor 1 (tábua 3 metros)
15:00	14:00	14:15	14:25	Comprimento	Iniciados	Fem	Setor 2 (tábua 2 metros) - Tetratlo 2
15:00	14:00	14:15	14:25	Peso 3 kg	Iniciados	Fem	Tetratlo 1
15:15	14:15	14:55	15:00	100B (0,84)	Iniciados	Masc	Tetratlo 1
15:45	14:45	15:00	15:10	Peso 4 kg	Iniciados	Masc	Tetratlo 2
15:45				Altura	Iniciados	Masc	Tetratlo 1 - altura inicial a definir – prog. 3 em 3 cm
16:00				100B (0,76)	Juvenis	Fem	
16:00				Comprimento	Juvenis	Masc	Setor 1 (tábua 3 metros)
16:10				80B (0,76)	Iniciados	Fem	Tetratlo 1
16:25				80 m	Iniciados	Masc	Tetratlo 2
16:30				Peso 3 kg	Iniciados	Fem	Tetratlo 2
16:30				Peso 3 kg	Juvenis	Fem	
16:45				Altura	Iniciados	Fem	Tetratlo 1 - altura inicial a definir – prog. 3 em 3 cm
17:00				Comprimento	Iniciados	Masc	Setor 2 (tábua 2 metros) - Tetratlo 2
17:05				80 m	Iniciados	Fem	Tetratlo 2
17:15				Peso 4 kg	Iniciados	Masc	Tetratlo 1
17:15				800 m	Juvenis	Fem	
17:25				800 m	Iniciados	Fem	Tetratlo 2
17:50				Peso 5 kg	Juvenis	Masc	
18:00				800 m	Iniciados	Fem	Tetratlo 1
18:10				1000 m	Iniciados	Masc	Tetratlo 2
18:15				1000 m	Iniciados	Masc	Tetratlo 1
18:20				1000 m	Juvenis	Masc	

## 2ª Jornada - 17/06/2018

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalação	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
9:20	8:20	9:00	9:05	300 Bar (0,76)	Inic/Juv	Fem	Prova extra
9:30	8:30	9:10	9:15	60 m	Infantis	Fem	
9:30	8:30	8:45	8:55	Dardo 500g	Inic/Juv	Fem	Prova extra
9:50	8:50	9:30	9:35	60 m	Infantis	Masc	
10:00				Comprimento	Infantis	Fem	Tábua 2 metros
10:10	9:10	9:50	9:55	100 m	Inic/Juv	Masc	Prova extra
10:20				Peso 3 kg	Infantis	Masc	
10:30	9:30	10:10	10:15	100 m	Inic/Juv	Fem	Prova extra
10:50	9:50	10:30	10:35	200 m	Inic/Juv	Masc	Prova extra
10:50	9:50	10:05	10:15	Triplo Salto	Inic/Juv	Masc/Fem	Prova extra - Tábuas de 7, 9 e 11 metros
11:00				Peso 2 kg	Infantis	Fem	
11:05	10:05	10:45	10:50	200 m	Inic/Juv	Fem	Prova extra
11:10				Comprimento	Infantis	Masc	Tábua 2 metros
11:20	10:20	11:00	11:10	800 m	Inic/Juv	Masc	Prova extra
11:30	10:30	11:10	11:20	800 m	Inic/Juv	Fem	Prova extra
11:40				1000 m	Infantis	Fem	
11:50				1000 m	Infantis	Masc	

### Regulamento da Competição

1. Competição organizada pela ADAL com o apoio do Município de Pombal.
2. Poderão participar atletas federados, alunos em representação de Escolas ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo, cuja inscrições deverão ser remetidas para a ADAL
3. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas.
4. A classificação coletiva terá como base o somatório das pontuações dos melhores atletas por clube, de cada escalação e género. No caso dos iniciados/as só contará para a classificação coletiva a melhor marca dos dois tetratlos.
5. Os Clubes filiados na ADAC deverão fazer as inscrições através do Email [geral.adacoimbra2018@gmail.com](mailto:geral.adacoimbra2018@gmail.com) até às 17H00 do dia 13/06/2018.

Esta prova será um momento importante de avaliação para a composição da seleção que representará a ADAC no Tetratlo Técnico Nacional

**OBS:** Chamamos à atenção para o Horário das Confirmações

Coimbra, 10/06/2018

A Direcção da ADAC