



## Campeonato Distrital Juniores – Sub20 – Pista Coberta

Pista Coberta de Pombal

1ª Jornada - 16/02/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
15:00	14:00	14:40	14:45	60 m	Juv/Jun	Fem	Eliminatórias
15:00	14:00	14:15	14:25	Peso 4 kg	Juv/Jun	Fem	
15:00	14:00	14:15	14:25	Salto em Comprimento	Juv/Jun	Fem	Grupo 1 - Tábua a 3 metros
15:20	14:00	14:05	14:15	Salto com Vara	Juv/Jun	Masc	2,50 (+15) ---> 3,40 (+10) ---> 3,80 (+5)
15:30	14:30	14:45	14:55	Salto em Altura	Juv/Jun	Masc	1,50 (+5) ---> 1,80 (+4) ---> 1,92 (+3)
15:45	14:45	15:25	15:30	60 m	Juv/Jun	Masc	Eliminatórias
16:30	15:30	16:10	16:20	1500 m	Juv/Jun	Fem	
17:00	16:00	16:40	16:50	1500 m	Juv/Jun	Masc	
17:30	16:30	16:45	16:55	Peso 6 kg	Juv/Jun	Masc	
17:30	16:30	16:45	16:55	Salto em Comprimento	Juv/Jun	Fem	Grupo 2 - Tábua a 3 metros
17:30	16:30	17:10	17:15	60 m	Juv/Jun	Fem	Final B
17:35	16:35	17:15	17:20	60 m	Juv/Jun	Fem	Final A
17:40	16:40	17:20	17:25	60 m	Juv/Jun	Masc	Final B
17:45	16:45	17:25	17:30	60 m	Juv/Jun	Masc	Final A
17:55	16:55	17:35	17:40	400 m	Juv/Jun	Fem	Séries
18:40	17:40	18:20	18:25	400 m	Juv/Jun	Masc	Séries

2ª Jornada - 17/02/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
09:30	8:30	8:45	8:55	Salto em Comprimento	Juv/Jun	Masc	Grupo 1 - Tábua a 3 metros
09:30	8:30	8:45	8:55	Salto em Altura	Juv/Jun	Fem	1,28 (+5) ---> 1,43 (+4) ---> 1,55 (+3)
09:50	8:30	8:35	8:45	Salto com Vara	Juv/Jun	Fem	1,85 (+15) ---> 2,30 (+10) ---> 2,50 (+5)
10:00	9:00	9:40	9:45	60B (084)	Juv/Jun	Fem	Eliminatórias
10:20	9:20	10:00	10:05	60B (100)	Juv/Jun	Masc	Eliminatórias
10:40	9:40	10:20	10:30	800 m	Juv/Jun	Fem	Séries
11:00	10:00	10:40	10:50	800 m	Juv/Jun	Masc	Séries
11:15	10:15	10:30	10:40	Salto em Comprimento	Juv/Jun	Masc	Grupo 2 - Tábua a 3 metros
11:20	10:20	11:00	11:05	60B (100)	Juv/Jun	Masc	Final
11:30	10:30	11:10	11:15	60B (076)	Juv/Jun	Fem	Final

### 3ª Jornada - 17/02/2019

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalação	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
14:00	13:00	13:15	13:25	Triplo Salto	Juv/Jun	Fem	Tábua a 9 e 11 metros
15:00	14:00	14:40	14:45	200 m	Juv/Jun	Fem	Séries
15:30	14:30	15:10	15:15	200 m	Juv/Jun	Masc	Séries
16:00	15:00	15:15	15:25	Triplo Salto	Juv/Jun	Masc	Tábua a 11 e 13 metros
16:00	15:00	15:40	15:50	3000 m	Juv/Jun	Fem	Séries
16:25	15:25	16:05	16:15	3000 m	Juv/Jun	Masc	Séries
16:50	15:50	16:25	16:35	4x200	Juv/Jun	Fem	Séries
17:00	16:00	16:35	16:45	4x200	Juv/Jun	Masc	Séries

1. Competição organizada pela ADAL, AAS e ADAC com o apoio do Município de Pombal.
2. **Poderão participar atletas extras dos escalões de juvenis e juniores nas provas indicadas a amarelo. Estes atletas não terão acesso às finais.**
3. Modo de apuramento para as finais:  
 Corridas de 60 metros – os 8 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias, para a Final A e do 9.º ao 16.º tempo, para a Final B;  
 Corridas de 60 metros barreiras – os 8 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias para a Final;  
 Concursos de salto em comprimento, triplo salto e lançamento do peso – os 8 melhores, devendo cada uma das 3 Associações Distritais de Atletismo ter 3 atletas nos três últimos ensaios.
4. O programa horário poderá sofrer alterações em função do número de atletas inscritos e/ou confirmados.
5. Os Clubes filiados na ADAC deverão fazer as inscrições dos seus atletas, através do mail [geral.adacoimbra2018@gmail.com](mailto:geral.adacoimbra2018@gmail.com) até às **15H00 ao dia 12/02/2019.**
6. Pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados de cada prova. Nestes Campeonatos, a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 5 atletas a participar.  
 Em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 2 (dois) atletas por clube, sendo que os restantes não retirarão pontos às outras equipas.
7. Haverá prémios para os 1.º; 2.º e 3.º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
8. Os **atletas extras** deverão fazer a sua inscrição no **site da ADAL**, até ao dia 12/02/2019. Apenas serão aceites por mail inscrições de atletas individuais.

ADAC, 31 de Janeiro de 2019