

5 de fevereiro de 2016

Hora Inicio	Prova	Horário Limite de			Obs:
		Confirmaç.	Apresent. Cam. Chama	Entr. Pista	
18:20	150 Metros	Inf	M Serie	18:05 / 18:15	
18:30	150 Metros	Inf	F Serie	18:15 / 18:25	
18:40	250 Metros Planos	Ini	M Serie	18:25 / 18:35	
18:50	250 Metros Planos	Ini	F Serie	18:35 / 18:45	
19:00	300 Metros Planos	Juv	M Serie	18:45 / 18:55	
19:10	300 Metros Planos	Juv	F Serie	18:55 / 19:05	
19:20	Salto em Comprimento	Inf a Ini	F Final	19:05 / 19:15	Tabua de Chamada - 1 m
19:20	Salto em Comprimento	Inf a Ini	M Final	19:05 / 19:15	Tabua de Chamada - 1 m
19:35	Triplo Salto	Juv a Sen	F Final	19:20 / 19:30	Tabua de Chamada - Juvenis (9 m) / Juniores e Seniores (11 m)
19:35	Triplo Salto	Juv a Sen	M Final	19:20 / 19:30	Tabua de Chamada - Juvenis (9 m) / Juniores e Seniores (11 m)
19:45	600 Metros	Inf	M Final	19:30 / 19:40	
19:50	600 Metros	Inf	F Final	19:35 / 19:45	
19:55	800 Metros	Ini a Sen	M Final	19:40 / 19:50	
20:00	800 Metros	Ini a Sen	F Final	19:45 / 19:55	

Regulamento

- 1 *Poderão participar nesta competição todos os atletas devidamente filiados na ADIF ou numa Associação congénere*
- 2 *Só serão consideradas as inscrições remetidas através de formulário próprio, por fax, email ou entregue nos serviços administrativos da ADIF, até à data final de inscrição*
- 3 *No caso da falta de cumprimento da alinea anterior não serão consideradas as inscrições na competição*
- 4 *Nos Saltos os atletas terão direito apenas 3 tentativas*
- 5 *Nos lançamentos os atletas terão direito apenas 3 tentativas*
- 6 *Haverá apenas classificação individual por escalão e sexo*
- 7 *Data final de inscrição: 03/02/2016*