



Associação Distrital de Atletismo de Coimbra
Associação de Atletismo de Aveiro
Campeonato Distrital de 10.000M
Torneio Luso
Centro de Treinos, Estágios do Luso
22 de Abril de 2017



COMUNICADO OFICIAL Nº 12/2017

Sábado, dia 22 de Abril de 2017

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15:00	100 Metros Planos	Juv./Sen.	Fem	Séries	Torneio
	Lançamento de Peso (4,5 Kg)	Inic. a Juv.	Masc.	Final	Torneio
	Salto em Altura	Inic. a Juv.	Fem.	Final	Torneio Início da fasquia: 1,191,24-1,29-1,34-1,37 ...
	Lançamento de Disco (1,750/2,00 Kg.)	Jun./Sen.	Masc.	Final	Torneio
15:15	100 Metros Planos	Juv./Sen.	Masc.	Séries	Torneio
15:30	80 Metros Planos	Inic.	Fem.	Séries	Torneio
15:40	80 Metros Planos	Inic.	Masc.	Séries	Torneio
15:50	150 Metros	Benj./B/Inf.	Fem.	Séries	Torneio
16:00	150 Metros	Benj./B/Inf.	Masc.	Séries	Torneio
	Salto em Comprimento	Benj./B e Inf.	Masc.	Final	Torneio
	Salto em Comprimento	Inic. a Juv.	Masc.	Final	Torneio
	Lançamento de Peso (3Kg.)	Inic. a Juv.	Fem.	Final	Torneio
	Lançamento de Dardo (500Grs.)	Inic. a Juv.	Fem.	Final	Torneio
	Lançamento de Dardo (600/700Grs.)	Inic. a Juv.	Masc.	Final	Torneio
16:15	1.500 M/Obst.	Inic.	Fem./Masc.	Séries	Torneio
16:30	2.000 M/Obst.	Juv.	Fem./Masc.	Séries	Torneio
16:45	10.000 Metros	Jun./Sen.	Fem.	Séries	Campeonato Distrital
	Salto em Altura	Inic. a Juv.	Masc.	Final	Torneio Início da fasquia: 1,291.34-1,39-1,44-1,47 ...
	Lançamento de Disco (1Kg.)	Juv. a Sen.	Fem.	Final	Torneio
	Salto em Comprimento	Benj./B e Inf.	Fem.	Final	Torneio
	Salto em Comprimento	Inic. a Juv.	Fem.	Final	Torneio
17:35	10.000 Metros	Jun./Sen.	Masc.	Séries	Campeonato Distrital
18:15	3.000 M/Mx	Juv./Sen.	Fem./Masc.	Final	Torneio

Regulamento

Campeonato Distrital de 10.000 M

REGULAMENTO

- 1 - A Associação Distrital de Atletismo de Coimbra vai realizar em parceria com a Associação de Atletismo de Aveiro, no dia 22 de Abril de 2017 o Campeonato Distrital de 10.000 M, competição destinada a atletas filiados na ADAC.
- 2 - Confirmação de participação 30 minutos antes do início da competição, utilizando as fichas de inscrição.
- 3 - Atletas da ADAC devem apresentar o dorsal que lhes foi atribuído para a época de 2017.
- 4 - Atletas devem apresentar-se na câmara de chama 10 minutos antes do início do horário previsto para a prova.
- 5 - Os resultados desta prova são considerados para a classificação coletiva do Campeonato Distrital Absoluto, a realizar dias 20 e 21 de Maio de 2017
- 6 - Prémios: Medalhas para os três (3) primeiros de cada escalão: Juniores, Sub23 e Absolutos.

Torneio Luso

- 1 - Será de acordo com o regulamento Geral de Competições e não deverá exceder no máximo de duas provas para o seu próprio escalão.
- 2 - Nos saltos horizontais e lançamentos, os atletas terão direito a 3+3 ensaios.
- 3 - Inscrições com 30 minutos antes do início da prova.
- 4 - Classificação somente individual.
- 5 - Os atletas devem de ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
- 6 - **DORSAL de Época indispensável para qualquer competição organizada pela AAAveiro.**

Coimbra 10 de Abril de 2017

A Direcção da ADAC