



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE COIMBRA
Estádio Cidade de Coimbra - 3º Piso – Rua D. Manuel I 3030-320 Coimbra
Fundada em 13 de Janeiro de 1978

COMUNICADO OFICIAL Nº 11/2017

Para conhecimento dos Clubes Filiados e outros, F.P.A., A.A.R.R., Orgãos de Comunicação Social e demais interessados, comunica-se:

CAMPEONATO DISTRITAL PROVAS COMBINADAS **JUVENIS JUNIORES e SENIORES**

PROGRAMA HORÁRIO

1ª JORNADA – SÁBADO

2ª JORNADA – DOMINGO

100 M	Decatlo (Juv/Jun/Sen)	9.00	110M Barr.	Decatlo (1,06)Sen
100M.Barr.	Heptatlo 0,84 (Jun/Sen)	9.15	110M.Barr.	Decatlo (1,00)Jun
100M.Barr.	Heptatlo 0,76 (Juv)	9.25	110M.Barr.	Decatlo (0,91)Juv
Comprimento	Decatlo	9.30	Comprimento	Heptatlo
Altura	Heptatlo		Disco	Decatlo c)
Peso	Decatlo a)		Vara	Decatlo
Peso	Heptatlo b)		Dardo 600	Heptatlo
Altura	Decatlo		Dardo	Decatlo d)
200 M.	Heptatlo		800 M.	Heptatlo
400 M.	Decatlo		1500 M.	Decatlo

A altura inicial da fasquia no Salto em Altura e no Salto com Vara, será acordado antes da competição. Subindo a fasquia no Salto em Altura de 4 em 4 cm e no Salto com Vara de 10 em 10 cm.

- a) Sen. 7,260 kg Jun 6 kg. Juv. 5 kg
- b) Juv 3kg Jun/ Sen 4kg
- c) Sen.2 kg. Jun. 1,75kg. Juv. 1,5kg
- d) Sen. e Jun. 800gr. Juv. 700gr.

REGULAMENTO

1. **O Decatlo e Heptatlo** destinam-se a atletas Juvenis, Juniores e Seniores.
 2. Será aplicado o RGC da FPA respeitante a provas combinadas.
- Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados Juvenis, Juniores e Seniores , assim como medalha ao 1º sub-23 .

As inscrições dos atletas devem ser enviadas até às 15H00 de 26 de Abril de 2017 para geral.adacoimbra@gmail.com

Coimbra 06 de Abril de 2017

A Direcção da ADAC