



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL ATLETISMO COIMBRA

Estádio Cidade de Coimbra 3º Piso

Rua D. Manuel I

COMUNICADO OFICIAL Nº 08/2017

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

OLÍMPICO JOVEM DISTRITAL CAMPEONATOS NACIONAIS INDIVIDUAIS ANDDI

Local: Centro Estágio Luso

Hora: 14.45

Data: 29/30 Abril 2017

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada – 29 Abril 2017

Hora	Prova	Sexo	Escalão	Observações
14H45	400 m Marcha	M/F	Actividade adaptada	ANDDI
	Comprimento s/ corrida	M/F	Actividade adaptada	ANDDI
	Comprimento (tábua 0,5m)	M/F	S. Down	ANDDI
	Comprimento s/ tábua	M/F	Adaptado	ANDDI
	Comprimento s/ tábua	M/F	Benjamins/Iniciados/Juniores	ANDDI
	Martelo (7,260)	M	Seniores	ANDDI
	Martelo (6 ;7,260)	M	Jun/Sen/Vet	Prova Extra
	Martelo (4)	F	Seniores	ANDDI
	Martelo	F	Jun/Sen/ Vet.	Prova Extra
15H00	100 m Marcha	M/F	Actividade adaptada	ANDDI
15H10	1.500 m Marcha	M/F	Iniciados/Adaptado/S. Down	ANDDI
15H35	110 m Barr. (0,91) - OJ	M	Juvenis/Seniores	ADAC/ANDDI
15H45	110 m Barreiras (0,84)	M	Juniores	ANDDI
15H55	100 m Barreiras (0,84)	F	Seniores	ANDDI
16H05	100 m Barr. (0,76) - OJ	F	Juniores/Juvenis	ANDDI/ADAC
16H15	80 m	M/F	Iniciados	ANDDI
	80 m OJ	M/F	Iniciados	ADAC
	Comprimento	M	Seniores	ANDDI
	Comprimento - OJ	M	Iniciados/Juvenis	ADAC
	Peso (5)	M	Juniores	ANDDI
	Peso (6 ;7,260)	M	Juniores/Seniores	ANDDI/Prova Extra
	Peso (4)(5) - OJ	M/F	Iniciados/Juvenis/Adaptado/S.Down/Junior/Seniores	ADAC/ANDDI
	Peso (3) - OJ	F	Iniciados/Juvenis Juniores/Adaptado/S.Down	ADAC/ANDDI
16H30	60 m	M/F	Benjamins	ANDDI
16H40	50 m	M/F	Actividade Adaptada	ANDDI
16H50	100 m	F	Juniores/Adaptado/S. Down (Séries)	ANDDI
17H00	100 m	M	Juniores/Adaptado/S. Down (Séries)	ANDDI
17H15	100 m - OJ	M	Juvenis/Seniores	ADAC/ANDDI
17H25	100 m - OJ	F	Juvenis/Seniores	ADAC/ANDDI
17H35	Comprimento	F	Seniores	ANDDI
	Comprimento - OJ	F	Iniciados /Juvenis	ADAC
	2.000 m Obs. - OJ	M	Juvenis	ADAC

17H50	2.000 m Obs - OJ	F	Juvenis	ADAC
18H05	1.500 m Obs - OJ	M/F	Iniciados	ADAC
18H20	400 m	M	Seniores/S. Down (Séries)	ANDDI
18H30	400 m	F	Seniores/S. Down (Séries)	ANDDI

18H40	300 m	M/F	Juniors/Adaptado (Séries)	ANDDI
18H55	250 m	M/F	Iniciados (Séries)	ANDDI
19H10	1.500 m	M/F	S.Down/Iniciados/	ANDDI
19H25	4 x 100 m	M/F	Adaptado/Juniors/S.Down	ANDDI
19H40	4 x 100 m	F	Seniores	ANDDI
19H50	4 x 100 m	M	Seniores	ANDDI
	800 m Marcha	M/F	Benjamins/S. Down	ANDDI
20H10	3.000 m Marcha	M/F	Juniors/Seniores (Pista 1- 4)	ANDDI
	5.000 m Marcha	M	Seniores (Pista 5- 8)	ANDDI
	5.000 m Marcha - OJ	M/F	Juvenis	ADAC

2ª Jornada – 30 de Abril de 2017				
09H00	3.000 m - OJ	M/F	Juvenis/Juniors/Seniores	ANDDI/ADAC
09H00	Dardo (700;800)	M	Juniors/Seniores	ANDDI
	Dardo (600)	M	Iniciados/Adaptado/S.Down	ANDDI
	Dardo (600)	F	Seniores	ANDDI
	Dardo (500/600/700) - OJ	M/F	Iniciados/Juvenis/Jun/Sen	ANDDI/ADAC/Prova Extra
	Dardo (400)	F	Adaptado/Iniciados/S.Down	ANDDI
	Triplo Salto (Tábua 7)	F	Seniores	ANDDI
	Altura - OJ	M	Iniciados/Juvenis/Seniores/Juniors	ANDDI/ADAC
Altura - OJ	F	Iniciados/Juvenis/Seniores	ANDDI/ADAC	
09H20	80m Barreiras – OJ (0,76)	M/F	Iniciados	ANDDI/ADAC
09H30	100 m Barreiras – OJ (0,84)	M	Iniciados	ADAC
09H40	400 m Barreiras (0,84)	M	Seniores	ANDDI/Prova Extra
09H50	400 m Barreiras (0,76)	F	Seniores	ANDDI/Prova Extra
10H00	1.000 m	M/F	Benjamins/Adaptado	ANDDI
10H10	1.000 m - OJ	M/F	Iniciados	ADAC
10H20	200 m	M	Juniors/Seniores (Séries)	ANDDI/Prova Extra
10H30	200 m	F	Juniors/Seniores (Séries)	ANDDI/Prova Extra
	Arremesso Bola (163g)	M/F	Actividade adaptada	ANDDI
	Arremesso Bola (163g)	M/F	Benjamins	ANDDI Prova Extra
10H40	150 m	M/F	Benjamins /Infantis	ANDDI
10H50	200 m	M	Adaptado/S.Down (Séries)	ANDDI
11H00	200 m	F	Adaptado/S.Down (Séries)	ANDDI
11H10	300 m - OJ	M	Juvenis	ADAC
11H20	300 m - OJ	F	Juvenis	ADAC
	Triplo Salto (Tábua 9)	M	Seniores	ANDDI
11H25	Disco (2)	M	Seniores	ANDDI/Prova extra
	Disco (1,5) - OJ	M	Juvenis/Juniors	ANDDI/ADAC
	Disco (1)	M	S.Down	ANDDI
	Disco (1) - OJ	F	Seniores/Juvenis	ANDDI/ADAC
	Disco (0,75)	F	Iniciados/Juniors/S.Down	ANDDI
11H30	800 m	M	S.Down/Iniciados/Juniors/Seniores	ANDDI
	800 m - OJ	M	Juvenis (Séries)	ADAC
11H40	800 m	F	S.Down/Iniciados/Juniors/Seniores	ANDDI
	800 m - OJ	F	Juvenis (Séries)	ADAC
11.H55	4 x 50 m	M/F	Actividade adaptada	ANDDI
12H05	4 x 80 m	M/F	Iniciados	ANDDI
12H20	4 x 300 m	M/F	Juniors	ANDDI
12H30	4 x 400 m	M/F	S.Down/Seniores	ANDDI

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS DE BARREIRAS

Escalão	Distância Total	Número de Barreiras	Altura das Barreiras	Distância da partida à 1ª barreira	Distância entre barreiras	Distância da última barreira à meta
Iniciados Fem.	80 m	8	0,76 m	12,00 m	8,00 m	12,00 m
Iniciados Masc.	100 m	10	0,84 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
Juvenis Fem.	100 m	10	0,76 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
Juvenis Masc.	110 m	10	0,91 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m

OLÍMPICO JOVEM DISTRITAL

REGULAMENTO

1 – Poderão participar todos os interessados, masculinos e femininos, em representação de Clubes, Escolas e outros meios de Associativismo, enquadrados nos seguintes escalões:

Iniciados	Nascidos em 2002/2003
Juvenis	Nascidos em 2000/2001

2 - Os atletas terão obrigatoriamente de participar nas provas do respectivo escalão;

3 - Os atletas poderão participar num máximo de três (3) provas no conjunto das duas jornadas, tendo em atenção normas regulamentares, para os escalões:

Iniciados: A participação na corrida de distância igual ou superior a 300 metros impede a participação noutra corrida no mesmo dia, após a realização desta, podendo participar em outras antes desta.

Juvenis: A participação na prova de marcha ou corrida de distância igual ou superior a 800 metros impede a participação noutra corrida no mesmo dia, após a realização desta, podendo participar em outras antes desta.

4 – Prémios: - Medalhas aos 3 primeiros atletas classificados nos escalões de Iniciados e Juvenis de ambos os Sexos, em todas as provas do Olímpico Jovem Distrital.

ADAC, 03 de Abril de 2017

A Direcção da ADAC