



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL ATLETISMO COIMBRA

Estádio Cidade de Coimbra 3º Piso

Rua D. Manuel I

3030-320 Coimbra

COMUNICADO OFICIAL Nº 04/2018

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

Campeonato Distrital Juvenis Pista Coberta

Campeonato Distrital de Marcha Juniores e Seniores Pista Coberta

Local: Pista Coberta de Pombal

Hora: 15H00

Data: 09 de Dezembro 2017

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada - 09/12/2017

Hora	Hora limite de:			Prova	Escalaão	Género	Observações
	Confirmação	Câmara chamada	Entrada na pista				
15:00	14:00	14:40	14:45	60 m	Inic/Juv	Fem	Eliminatórias
15:00	14:00	14:15	14:25	Peso 3kg	Inic/Juv	Fem	
15:00	14:00	14:15	14:25	Salto em Comprimento	Inic/Juv	Masc	Tábua a 3 metros
15:30	14:10	14:15	14:25	Salto com Vara	Inic/Juv	Masc	2,35 (+15) --> 2,95 (+10) --> 3,55 (+5)
15:30	14:30	14:45	14:55	Salto em Altura	Inic/Juv	Fem	1,20 (+5) --> 1,40 (+4) ---> 1,52 (+3)
15:40	14:40	15:20	15:25	60 m	Inic/Juv	Masc	Eliminatórias
16:20	15:20	16:00	16:10	1500 m	Inic/Juv	Fem	
16:45	15:45	16:25	16:35	1500 m	Inic/Juv	Masc	
16:45	15:45	16:00	16:10	Peso 5 kg	Inic/Juv	Masc	
17:10	16:10	16:50	16:55	60 m	Inic/Juv	Fem	Final B
17:15	16:15	16:55	17:00	60 m	Inic/Juv	Fem	Final A
17:15	16:15	16:30	16:40	Triplo Salto	Inic/Juv	Fem	Tábua a 7 e a 9 metros
17:20	16:20	17:00	17:05	60 m	Inic/Juv	Masc	Final B
17:25	16:25	17:05	17:10	60 m	Inic/Juv	Masc	Final A
17:35	16:35	17:15	17:20	300 m	Inic/Juv	Fem	Séries
18:00	17:00	17:40	17:45	300 m	Inic/Juv	Masc	Séries
18:30	17:30	18:10	18:20	3000 Marcha	Juv/Jun/Sen	Fem	
18:50	17:50	18:30	18:40	5000 Marcha	Juv/Jun/Sen	Masc	

Hora	Hora limite de:			Prova	Escalaão	Género	Observações
	Confirmação	Câmara chamada	Entrada na pista				
9:30	8:30	8:45	8:55	Salto em Comprimento	Inic/Juv	Fem	Tábua a 3 metros
10:00	9:00	9:40	9:45	60B (076)	Inic/Juv	Fem	Eliminatórias
10:15	9:15	9:55	10:00	60B (091)	Inic/Juv	Masc	Eliminatórias
10:30	9:10	9:15	9:25	Salto com Vara	Inic/Juv	Fem	1,85 (+15) ---> 2,30 (+10) ---> 2,50 (+5)
10:30	9:30	9:45	9:55	Salto em Altura	Inic/Juv	Masc	1,35 (+5) ---> 1,50 (+4) ---> 1,70 (+3)
10:30	9:30	10:10	10:20	3000 m	Juvenis	Fem	
10:50	9:50	10:30	10:40	3000 m	Juvenis	Masc	
11:05	10:05	10:45	10:50	200 m	Inic/Juv	Fem	Séries
11:30	10:30	10:45	10:55	Triplo Salto	Inic/Juv	Masc	Tábua a 9 e a 11 metros
11:40	10:40	11:20	11:25	200 m	Inic/Juv	Masc	Séries
12:15	11:15	11:55	12:05	800 m	Inic/Juv	Fem	Séries
12:35	11:35	12:15	12:25	800 m	Inic/Juv	Masc	Séries
12:55	11:55	12:35	12:40	60B (091)	Inic/Juv	Masc	Final
13:00	12:00	12:40	12:45	60B (076)	Inic/Juv	Fem	Final
13:10	12:10	12:45	12:55	4x200	Inic/Juv	Masc	Séries
13:15	12:15	12:50	13:00	4x200	Inic/Juv	Fem	Séries

Regulamento da Competição

1. Torneio organizado pela ADAL, ADAC e AAS e destinado exclusivamente a atletas iniciados e juvenis filiados nestas Associações.
2. **Não será permitida a participação de atletas extra.**
3. Cada atleta apenas poderá participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias.
4. Os Iniciados que participem numa prova com distância igual ou superior a 250 metros não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes. No caso de estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado quando o atleta realiza uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250m, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova. No caso de participar na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250m em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
5. Os atletas do escalaão Juvenil que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 300m, não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes. No caso de um atleta participar na eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
6. 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.
7. **Pontuação 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.**
8. 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.
9. Os Clubes filiados na ADAC deverão fazer as inscrições através de: geral.adacoimbra@gmail.com até ao dia **04/12/2017**.
10. As inscrições serão enviadas para a ADAL no dia **05/12/2017**.
11. No dia 06-12-2017 será divulgada no site da ADAL a lista dos atletas inscritos por prova. Os Clubes deverão verificar minuciosamente as inscrições dos seus atletas e fazer as necessárias correções. No dia da competição não poderão ser adicionados atletas às listas de participantes, estejam eles inscritos ou não na competição.
12. **Nesta competição já serão utilizados os escalaões de 2018.**

Diretor da ADAC: a nomear

Coimbra, 21/11/2017