



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL ATLETISMO COIMBRA

Estádio Cidade de Coimbra 3º Piso

Rua D. Manuel I

3030-320 Coimbra

COMUNICADO OFICIAL Nº 05/2018

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 Juniores Pista Coberta
Triatlo Técnico de Infantis

Pista Coberta de Pombal

1ª Jornada - 16/12/2017

Hora	Hora limite de:			Prova	Escalaão	Género	Observações
	Confirmação	Câmara Chamada	Entrada na pista				
15:00	14:00	14:40	14:45	60B (076)	Infantis	Masc	Triatlo Técnico - Séries
15:00	14:00	14:15	14:25	Peso 4kg	Juv/Jun	Fem	
15:00	14:00	14:15	14:25	Triplo Salto	Juv/Jun	Fem	Tábua a 9 metros
15:25	14:25	15:05	15:10	60 m	Juv/Jun	Fem	Eliminatórias
15:30	14:10	14:15	14:25	Salto com Vara	Juv/Jun	Masc	2,50 (+15) ---> 3,10 (+10) ---> 3,60 (+5)
15:30	14:30	14:45	14:55	Salto em Altura	Juv/Jun	Masc	1,45 (+5) ---> 1,60 (+4) ---> 1,76 (+3)
16:05	15:05	15:45	15:50	60 m	Juv/Jun	Masc	Eliminatórias
16:30		15:45	15:55	Salto em Comprimento	Infantis	Masc	Triatlo Técnico - Tábua a 2 metros
16:45	15:45	16:25	16:35	1500 m	Juv/Jun	Fem	Séries
17:05	16:05	16:45	16:55	1500 m	Juv/Jun	Masc	Séries
17:30	16:30	17:10	17:15	60 m	Juv/Jun	Fem	Final B
17:35	16:35	17:15	17:20	60 m	Juv/Jun	Fem	Final A
17:40	16:40	17:20	17:25	60 m	Juv/Jun	Masc	Final B
17:45	16:45	17:25	17:30	60 m	Juv/Jun	Masc	Final A
17:50	16:50	17:30	17:35	400 m	Juv/Jun	Fem	Séries
18:00		17:15	17:25	Peso 3kg	Infantis	Masc	Triatlo Técnico
18:00	17:00	17:15	17:25	Salto em Comprimento	Juv/Jun	Masc	Tábua a 3 metros
18:20	17:20	18:00	18:05	400 m	Juv/Jun	Masc	Séries
19:00	18:00	18:35	18:45	4X200 m	Juv/Jun	Fem	Séries
19:15	18:15	18:50	19:00	4x200 m	Juv/Jun	Masc	Séries

2ª Jornada - 17/12/2017

Hora	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câmara Chamada	Entrada na pista				
9:30	8:30	8:45	8:55	Triplo Salto	Juv/Jun	Masc	Tábua a 11 metros
9:30	8:30	8:45	8:55	Peso 2kg	Infantis	Fem	Triatlo Técnico
10:00	9:00	9:40	9:45	60B (084)	Juv/Jun	Fem	Eliminatórias
10:15	9:15	9:55	10:00	60B (100)	Juv/Jun	Masc	Eliminatórias
10:30	9:10	9:15	9:25	Salto com Vara	Juv/Jun	Fem	1,85 (+15) ----> 2,30 (+10) ----> 2,50 (+5)
10:30	9:30	9:45	9:55	Salto em Altura	Juv/Jun	Fem	1,25 (+5) ----> 1,40 (+4) ----> 1,52 (+3)
10:30	9:30	10:10	10:20	3000 m	Juv/Jun	Fem	
10:50	9:50	10:05	10:15	Salto em Comprimento	Juv/Jun	Fem	Tábua a 3 metros
10:50	9:50	10:30	10:40	3000 m	Juv/Jun	Masc	
11:00		10:40	10:45	60B (076)	Infantis	Fem	Triatlo Técnico - Séries
11:05	10:05	10:45	10:50	200 m	Juv/Jun	Fem	Séries
11:15	10:15	10:30	10:40	Peso 6kg	Juv/Jun	Masc	
11:40	10:40	11:20	11:25	200 m	Juv/Jun	Masc	Séries
12:10		11:25	11:35	Salto em Comprimento	Infantis	Fem	Triatlo Técnico – Tábua a 2 metros
12:15	11:15	11:55	12:05	800 m	Juv/Jun	Fem	Séries
12:35	11:35	12:15	12:25	800 m	Juv/Jun	Masc	Séries
12:55	11:55	12:35	12:40	60B (100)	Juv/Jun	Masc	Final
13:00	12:00	12:40	12:45	60B (084)	Juv/Jun	Fem	Final

Regulamento do Campeonato Distrital de Júniores

1. Torneio organizado pela ADAL, ADAC e AAS e destinado exclusivamente a atletas Juvenis e Júniores 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 atletas do escalão 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.
5. Os atletas do escalão Júnior que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas.
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 **11/12/2017**.
10. As inscrições serão enviadas para a ADAL no dia **12/12/2017**.
11. No dia 13-12-2017 será divulgado 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 escalões de 2018.**

Regulamento do Triatlo Técnico

1. Torneio organizado pela ADAL e ADAC e destinado exclusivamente a atletas infantis filiados nestas Associações.
2. **Não será permitida a participação de atletas extra.**
3. Haverá medalhas para os 3 primeiros classificados de cada escalão.
4. No triatlo técnico distrital, haverá classificação coletiva, com base no somatório da melhor marca em cada escalão etário/género. Serão atribuídos troféus aos três primeiros clubes desta classificação. Esta classificação deverá contar para a sua homóloga a nível Nacional que a Federação Portuguesa de Atletismo deverá vir a elaborar, tal como nas épocas anteriores.
5. Os Clubes filiados na ADAC deverão fazer as inscrições através de: geral.adacoimbra@gmail.com até ao dia **11/12/2017**
6. As inscrições serão enviadas para a ADAL no dia **12/12/2017**.
7. No dia 13-12-2017 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.
8. **Nesta competição já serão utilizados os escalões de 2018.**

Diretor da ADAC: a nomear

Coimbra, 24/11/2017