



## ASSOCIAÇÃO DISTRITAL ATLETISMO COIMBRA

Estádio Cidade de Coimbra 3º Piso

Rua D. Manuel I  
3030-320 Coimbra

### COMUNICADO OFICIAL Nº 07/2018

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

## Torneio 40º Aniversário ADAC

**Local:** Pista Atletismo Estádio Cidade Coimbra

**Hora:** 09H00

**Data:** 14 de Janeiro de 2018

Dando cumprimento ao Calendário Distrital a Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, vai levar a efeito no próximo dia 14 de Janeiro de 2018 o Torneio supra referenciado para o qual foi elaborado o seguinte:

### PROGRAMA HORÁRIO

Hora da Prova	Prova	Sexo	Escalão	Observações
10H00	50M	M/F	Benjamins	Séries
	Altura Peso	M/F M/F	Inf a Vet Juv a Vet	3 Ensaios - Pesos de acordo com os Escalões
10H20	60M	M/F	Infantis	Séries
10H40	80M	M/F	Iniciados	Séries
10H55	100M	M/F	Juv. a Vet.	Séries
11H00	Comprimento	M/F	Inf/Ini	3 Ensaios
	Dardo	M/F	Juv a Vet	3 Ensaios - Pesos de acordo com os Escalões
11H10	600 m	M/F	Benj	Séries
11H20	1.000 m	M/F	Infantis	Séries
11H30	1.000 m	M/F	Iniciados	Séries
11H45	800 m	F	Juv a Vet	Séries
12H00	1.500 m	M	Juv a Vet	Séries

# Regulamento

- 1 – Poderão participar todos os interessados, masculinos e femininos, em representação de Clubes, Escolas e entidades desportivas. Todos os atletas que pretendam participar, terão de ser devidamente inscritos e autorizados pelas Entidades que representam.
- 2 - Os atletas **terão obrigatoriamente** de participar nas provas do respectivo escalão;
- 3 - Os atletas poderão participar num máximo de três (3) provas, tendo em atenção as normas regulamentares, para os respectivos escalões:
  - Benjamins/Infantis:** A participação na corrida de distância igual ou superior a 600 metros impede a participação noutra corrida no mesmo dia, após a realização desta, podendo participar em outras antes desta.
  - Iniciados:** A participação na corrida de distância igual ou superior a 250 metros impede a participação noutra corrida no mesmo dia, após a realização desta, podendo participar em outras antes desta.
- 4 – **Inscrições:** Para atletas não federados, em representação de Escolas e/ou outras Entidades, deverão as mesmas responder pela aptidão física dos atletas e remeter as inscrições para a ADAC, [geral.adacoimbra@gmail.com](mailto:geral.adacoimbra@gmail.com) **impreterivelmente até às 15.00 horas do dia 11 de Janeiro de 2018.**
- 5 – **Prémios:** - Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova/sexo do Torneio.

Coimbra, 02 de Janeiro de 2018

A Direcção da ADAC