

7^o MEETING JOVEMACV

Local: Estádio Municipal de Pombal

Data: 25/04/2018

Hora da prova	Hora limite de:			Prova	Escalão	Género	Observações
	Confirmação	Câm. chamada	Entrada na pista				
15:00	13:40	13:45	13:55	Salto com Vara	Iniciados	Masc/Fem	1,70 (+10) -->
15:00	13:40	13:45	13:55	Salto com Vara	Juvenis	Masc/Fem	1,70 (+10) --> (Prova extra)
15:00	14:00	14:15	14:25	Triplo Salto	Iniciados	Masc	Caixa A - Tábua 9 metros
15:00	14:00	14:15	14:25	Salto em Comprimento	Benj. A/B	Fem	Caixa B - Tábua 1 metro
15:00	14:00	14:15	14:25	Dardo 400g	Infantis	Fem	
15:00	14:00	14:15	14:25	Dardo 500g	Iniciados	Fem	
15:00	14:00	14:40	14:45	100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries (Prova extra)
15:10	14:10	14:50	14:55	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries (Prova extra)
15:20	14:20	15:00	15:05	80 m	Iniciados	Masc	Séries
15:30	14:30	15:10	15:15	80 m	Iniciados	Fem	Séries
15:40	14:40	15:20	15:25	60 m	Infantis	Masc	Séries
15:50	14:50	15:30	15:35	60 m	Infantis	Fem	Séries
16:00	15:00	15:40	15:45	60 m	Benj. B	Masc	Séries
16:10	15:10	15:50	15:55	60 m	Benj. B	Fem	Séries
16:20	15:20	16:05	16:10	60 m	Benj. A	Masc	Séries - Partida em pé
16:30	15:30	16:15	16:20	60 m	Benj. A	Fem	Séries - Partida em pé
16:40	15:40	15:55	16:05	Triplo Salto	Iniciados	Fem	Caixa A - Tábua 7 metros
16:40	15:40	15:55	16:05	Salto em Comprimento	Benj. A/B	Masc	Caixa B - Tábua 1 metro
16:40	15:40	15:55	16:05	Dardo 500g	Infantis	Masc	
16:40	15:40	15:55	16:05	Dardo 600g	Iniciados	Masc	
16:40	15:40	16:20	16:30	600 m	Benj. A/B	Masc	
16:50	15:50	16:30	16:40	600 m	Benj. A/B	Fem	
17:00	16:00	16:40	16:45	300 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries - Prova extra
17:10	16:10	16:50	16:55	300 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries - Prova extra
17:20	16:20	17:00	17:10	1500 Obs (076)	Iniciados	Masc	
17:30	16:30	17:10	17:20	1500 Obs (076)	Iniciados	Fem	
17:40	16:40	17:20	17:30	1000 Marcha	Infantis	Masc/Fem	Pista 1 a 3
17:40	16:40	17:20	17:25	600 marcha	Benj. B	Masc/Fem	Pista 4 a 6
18:00	17:00	17:40	17:50	5000 m	Jun/Sen	Fem	Campeonato Distrital Leiria e Coimbra
18:30	17:30	18:10	18:20	10000 m	Jun/Sen	Masc	Campeonato Distrital Leiria e Coimbra

Regulamento Geral

1. Competição organizada pelo Atlético Clube de Vermoil, em colaboração com a ADAL e com o apoio do Município da Pombal.
2. Poderão participar atletas federados, alunos em representação de Escolas ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo
3. Cada atleta só poderá participar nas provas do seu escalão e no máximo em duas provas;
4. Haverá prémios para os 1.º, 2.º e 3.º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas. As provas destinadas aos infantis e iniciados serão contabilizadas para a classificação coletiva dos respetivos Campeonatos Distritais.
5. Para a classificação coletiva deste meeting só poderão pontuar até um máximo de 2 (dois) atletas por clube, sendo que os restantes não retirarão pontos às outras equipas. Ao 1.º classificado serão atribuídos 8 pontos, ao 2.º serão atribuídos 7 pontos e assim sucessivamente. A classificação coletiva do torneio incluirá os escalões de benjamins A, benjamins B, infantis e iniciados.
6. **Os Clubes filiados na ADAL deverão fazer as inscrições através do site www.adal.pt até ao dia 20/04/2018.**
7. As inscrições dos atletas das restantes Associações deverão ser enviadas por email para a ADAL (assleiria@adal.pt) até ao dia 20/04/2018.
8. No dia 23/04/2018 será divulgada no site da ADAL a lista dos atletas inscritos por prova.
9. No dia da competição não poderão ser acrescentados atletas às listas de participantes.
10. Nos concursos, caso haja mais de 18 atletas a competir, cada atleta realizará apenas três saltos ou ensaios.

Regulamento Campeonato Distrital

- 1- As Associações de Atletismo de Coimbra e Leiria vão realizar em conjunto o Campeonato Distrital de 5.000M Femininos e 10.000M Masculinos, no dia 25 de Abril de 2018 a partir das 18H00 na Pista de Atletismo de Pombal.
- 2- Cada Clube pode apresentar um número ilimitado de atletas por prova.
- 3- No dia da prova, os atletas deverão proceder à confirmação da sua participação, até 30 minutos antes do início da competição.
- 4- Os atletas filiados na Associação de Atletismo de Coimbra devem apresentar-se com o dorsal de época.
- 5- Os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada 10 minutos antes do horário previsto para a sua prova.
- 6- Os resultados desta prova serão considerados para a Classificação Colectiva do Campeonato Distrital Absoluto, a realizar dias 19 e 20 de Maio de 2018.
- 7- As Inscrições são obrigatórias e devem ser enviadas para a ADAC através do E-mail geral.adacoimbra2018@gmail.com até às 15H00 do dia 20/04/2018.
- 8- Prémios
Medalhas aos três primeiros de cada escalão, sendo considerados os escalões de Juniores, Sub/23 e Absoluto.

Coimbra 13 de Abril de 2018

A Direcção da ADAC