



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE COIMBRA

Estádio Cidade de Coimbra – 3º piso

Rua D. Manuel I

3030-320 COIMBRA



COMUNICADO OFICIAL

XL OLÍMPICO JOVEM DISTRITAL

Local: Pista de Atletismo de Febres

Hora: 15H00

Data: 13/14 de Maio de 2023

Sábado 13 de Maio de 2023

HORA	PROVA	ESCALÃO	GENERO		OBS
15H30	80 Metros	Iniciados	Mas	Séries	
	Martelo (4Kg.)	Iniciados	Mas	Final	4 Ensaios
	Martelo (3Kg)	Iniciados	Fem	Final	4 Ensaios
	Salto c/Vara	Iniciados	Fem	Final	Fasquia a 1,70, sobe de 5 em 5 cm
	Salto c/Vara	Iniciados	Mas	Final	Fasquia a 2,00 sobe de 5 em 5 cm
15H40	80 Metros	Iniciados	Fem	Séries	
15H50	100 Metros	Juvenis	Mas	Séries	
16H05	100 Metros	Juvenis	Fem	Séries	
16H20	Comprimento	Iniciados	Fem	Final	4 Ensaios
16H20	Altura	Iniciados	Mas	Final	Fasquia a 1,40, 1,45-1,50-1,55-1,60... até se encontrarem 5 atletas depois sob de 3 em 3 cm.
16H30	300Mbar (0,84)	Juvenis	Mas	Series	7/50,00 35,00 -40,00
16H40	300Mbar (0,76)	Juvenis	Fem	Series	7 / 50,00-35,00-40,00
16H50	250MBar (0,76)	Iniciados	Mas	Series	6/35,00-35,00-40,00
17H05	250MBar (0,76)	Iniciados	Fem	Series	6/35,00-35,00-40,00
17H20	Quadruplo Salto	Iniciados	Mas	Final	4 ensaios - D>D>E>E>QUEDA ou E>E>D>D>QUEDA
17H20	1.500MObst	Iniciados	Mas	Séries	
17H20	1.500MObst	Iniciados	Fem	Séries	
17H30	Peso (3Kg)	Iniciados	Fem	Final	4 Ensaios
17H30	Peso (3Kg)	Juvenil	Fem	Final	4 Ensaios
17H30	Peso (4Kg)	Iniciados	Mas	Séries	4 Ensaios
17H45	1.500M	Iniciados	Mas	Séries	
17H45	1.500M	Juvenis	Mas	Series	
17H55	1.500M	Iniciados	Fem	Séries	
17H55	1.500M	Juvenis	Fem	Series	

Domingo 14 de Maio de 2023

HORA	PROVA	ESCALÃO	GENERO		OBS
09H30	Dardo (500gr)	Iniciados	Fem	Final	4 Ensaios
09H30	Dardo (600gr)	Iniciados	Mas	Final	4 Ensaios
09H30	Dardo (700gr)	Juvenis	Fem	Final	4 Ensaios
09H30	Quadruplo Salto	Iniciados	Fem	Final	4 ensaios - D>D>E>E>QUEDA ou E>E>D>D>QUEDA
09H30	4.000MMx	Iniciados	Fem	Séries	
09H30	4.000MMx	Iniciados	Mas	Séries	
10H15	100MBar	Iniciados	Mas	Séries	10 bar. – 13,00-8,50 – 10,50
10H30	80MBar	Iniciados	Fem	Séries	8 bar. – 12,00-8,00 – 12,00
10H30	Comprimento	Iniciados	Mas	Final	4 Ensaios
10H30	Comprimento	Juvenis	Mas	Final	4 Ensaios
10H30	Altura	Iniciados	Fem	Final	1,20-1,25-1,30-1,35... até se encontrarem 5 atletas, depois sobe de 3 em 3cm
10H30	Altura	Juvenis	Fem	Final	1,25-1,30-1,35-... até se encontrarem 5 atletas, depois sobe de 3 em 3cm
10H45	800M	Iniciados	Mas	Séries	
11H00	800M	Iniciados	Fem	Séries	
11H15	250M	Iniciados	Mas	Séries	
11H30	250M	Iniciados	Fem	Séries	
11H30	Disco (0,750)	Iniciados	Fem	Final	4 Ensaios
11H30	Disco (1Kg)	Iniciados	Mas	Final	4 Ensaios

APOIOS:



Regulamento XL Olímpico Jovem Distrital

1. Este Torneio destina-se a atletas masculinos e femininos dos escalões de Iniciados e juvenis filiados na Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, que devem apresentar-se com o Dorsal atribuído para a época 2022/23.
2. Podem participar como extras atletas filiados em outras Associações, a quem será atribuído um Dorsal de Época, com um custo de 5,00€;
3. **As inscrições** são feitas através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até às 23H59 do dia 10 de Maio de 2023.
4. **As confirmações** na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> terão de ser efetuadas até 02H00 antes do início de cada Jornada da competição.
5. Apresentação na câmara de chamada até 30 minutos (concursos) e 15 minutos (corridas), antes da hora da prova.
6. Cada atleta só pode participar nas provas previstas para o seu escalão etário.
7. Os atletas só poderão participar em 2 (duas) provas por dia, num máximo de 3 (três) provas no conjunto das duas jornadas.
8. Os atletas iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250 metros, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, podendo participar noutras que se realizem antes. No caso de o atleta 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 250 metros, o atleta não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida. No caso de o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para a final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
9. Os atletas do escalão de juvenil que participem em corridas ou provas de marcha com distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutra corrida ou concurso dessa jornada, que se venha a realizar posteriormente. No caso de um atleta participar numa eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 800 metros em que participa, não poderá participar nos ensaios que ainda falem no concurso ou na final que se realiza após esta prova.
10. São elaboradas classificações individuais e coletivas, separadas por género, de acordo com o seguinte esquema de pontuação de cada prova: 8,7,6,5,4,3,2,1.
11. Nas corridas disputadas por séries, sem final, as classificações individuais serão elaboradas em função dos tempos obtidos. No caso de haver igualdade de tempos em séries diferentes, é classificado à frente o atleta que tiver obtido o melhor tempo eletrónico (lido em milésimos) e se mesmo, os atletas serão considerados empatados, procedendo-se à repartição de pontos.
12. **Prémios:** Medalhas aos 3 (três) primeiros de cada prova.
Trofeus às 3 (três) primeiras equipas (masculinas e femininas)

ADAC 03/05/2023

A Direção

APOIOS:

