



## KM JOVEM Distrital

Data: 29/03/2025

Local: Pista de Atletismo Mário Pinto Claro – Tábua  
Programa-Horário

Hora	Prova	Sexo	Escalão	Designação	Observações
16H00	Km Jovem	Fem.	Inf.	Séries	Km Jovem Distrital
16H10	Km Jovem	Mas.	Inf.	Séries	Km Jovem Distrital
16H20	Km Jovem	Fem.	Ini.	Séries	Km Jovem Distrital
16H20	Salto à Vara em Comprimento (Formação)	Fem/Mas	Inf.	Sem componente competitiva	
16H30	Km Jovem	Mas.	Ini.	Séries	Km Jovem Distrital
16H40	Km Jovem	Fem.	Juv.	Séries	Km Jovem Distrital
16H50	Km Jovem	Mas.	Juv.	Séries	Km Jovem Distrital

### REGULAMENTO

#### Km Jovem Distrital (Sub14/Sub16/Sub18)

1. O Km Jovem é um torneio aberto à participação de atletas filiados e escolares não filiados, constituído por uma prova de 1.000m realizada numa pista de atletismo.
2. Os atletas da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra devem apresentar-se com o Dorsal atribuído para a época 2024/2025.
3. a) Aos atletas filiados em outras Associações:
  - Será atribuído um Dorsal de Época, com um custo de 5,00€, que deverá ser pago por transferência bancária, para o IBAN PT50 003600589910002837088 e com comprovativo do pagamento enviado para a ADAC através do e-mail: [geral.adacoimbra2018@gmail.com](mailto:geral.adacoimbra2018@gmail.com), até às 12h de quinta feira anterior à prova;
4. Cada atleta só poderá participar na prova do seu escalão.
5. **As inscrições são feitas através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 26 de Março de 2025.**
6. **As confirmações na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> terão de ser efetuadas entre as 18h do dia 28 de março de 2025 e até 90 min antes do início da competição.**
7. Apresentação na câmara de chamada até 10 minutos antes da hora da prova.



8. - Para a classificação coletiva, contam os tempos do melhor elemento de cada clube em todas as provas dos escalões de sub14, sub16 e sub18 de ambos os sexos.
- A classificação coletiva será encontrada pela soma conjunta dos tempos do melhor atleta de cada clube/escalão e será vencedora a equipa com menor tempo final.
  - Os clubes que não classifiquem nenhum elemento nalgum dos escalões, serão classificados depois dos que classifiquem atletas em todos os escalões e em ambos os sexos.
9. **Prémios:** - Medalhas aos 3 primeiros classificados dos respetivos escalões masculinos e femininos.
- Troféus às três primeiras equipas classificadas. Será entendido pela organização que as equipas que não se façam representar na cerimónia de entrega de prémios coletivos, abdicam dos mesmos.
10. Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições em vigor da F.P.A.
11. Adicionalmente ao programa do KM Jovem Distrital, será realizada uma sessão formativa da disciplina Salto à Vara em Distância, introduzida no calendário competitivo pela Federação Portuguesa de Atletismo no ano passado, destinada a atletas do escalão Infante (Sub 14). Por forma a promover e divulgar esta disciplina, a equipa técnica distrital, com o apoio de alguns treinadores presentes, irá promover uma sessão formativa, sem componente competitiva, destinada a atletas deste escalão. Pede-se aos clubes que, por questões logísticas, inscrevam os seus atletas que pretendam participar, na plataforma fpacompetições, como se de uma prova se tratasse.

Diretor de competição: João Pontes

APOIO:

