



## CAMPEONATO DISTRITAL DE SUB 14 (INFANTIS)

**Local:** Pista do Complexo Desportivo de Febres

**Hora:** 15H00

**Data:** 10/11 de Maio de 2025

### PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada 10 de Maio de 2025

Hora	Prova	Sexo	Escalão	Observações
15H00	Quadruplo (9M)	M/F	Infantis/Benjamins B	E + D + E + D + queda (3+3 Ensaios) D + E + D + E + queda (3+3 Ensaios)
15H00	Peso (2 kg;3 kg)	F/M	Infantis/Benjamins B	(3+3 Lançamentos)
15H00	60 m	F	Infantis/Benjamins B	Eliminatória
15H15	60 m	M	Infantis/Benjamins B	Eliminatória
15H30	80 m	F	Iniciados	Prova Extra- Séries
15H45	80 m	M	Iniciados	Prova Extra -Séries
16H00	100 m	F	Absolutos	Prova Extra- Séries
16H15	100 m	M	Absolutos	Prova Extra -Séries
16H15	Altura	F/M	Infantis/Benjamins B	
16H30	60 m	F	Infantis/Benjamins B	Final
16H35	60 m	M	Infantis/Benjamins B	Final
16H45	1.000 m	F	Infantis/Benjamins B	
16H55	1.000 m	M	Infantis/Benjamins B	
17H05	1500 m	F	Absolutos	Prova Extra- Séries
17H15	15000 m	M	Absolutos	Prova Extra- Séries
17H30	4x60 m	M/F	Infantis/Benjamins B	
17H45	2.000 m Marcha	M/F	Infantis/Benjamins B	

2ª Jornada: 11 de Maio de 2025

Hora	Prova	Sexo	Escalão	Observações
09H30	Dardo 400/500 g	F/M	Infantis/Benjamins B	(3+3 Lançamentos)
	Comprimento	M	Infantis/Benjamins B	(3+3 Ensaios)
	100 m Barreiras 0,84	M	Iniciados	Prova Extra
09H45	80 m Barreiras 0,76	F	Iniciados	Prova Extra
10H00	60 m Barreiras 0,76	F	Infantis/Benjamins B	Séries
10H15	60 m Barreiras 0,76	M	Infantis/Benjamins B	Séries
10H30	Dardo	F	Ini/Juv/Jun/Sen/Vet.	Prova Extra - 3 Ensaios
10H30	300 m	F	Iniciados	Prova Extra
10H40	300 m	M	Iniciados	Prova Extra
10H50	200 m	F	Absolutos	Prova Extra
11H00	200 m	M	Absolutos	Prova Extra
11H15	Comprimento	F	Infantis/Benjamins B	(3+3 Ensaios)
11H15	150 m	F	Infantis/Benjamins B	Séries
11H30	150 m	M	Infantis/Benjamins B	Séries
11H45	Dardo	M	Ini/Juv/Jun/Sen/Vet.	Prova Extra - 3 Ensaios
11H45	600 m	F	Infantis/Benjamins B	Séries
11H55	600 m	M	Infantis/Benjamins B	Séries
12H05	Salto c/vara em distância	M/F	Infantis	corrida de balanço limitada a 20 metros
12H05	800 m	F	Absolutos	Prova Extra
12H15	800 m	M	Absolutos	Prova Extra

3ª Jornada – 31 de Maio de 2025

Hora	Prova	Sexo	Escalão	Observações
14H30	Disco 600/750 Grs (1ª Jornada)	F/M	Infantis/Benjamins B	Centro Formação Lançadores CPTSC
16H00	Martelo (2g/3Kg) (2ª Jornada)	F/M	Infantis/Benjamins B	Centro Formação Lançadores CPTSC

# Regulamento

## CAMPEONATO DISTRITAL DE SUB 14 (INFANTIS)

### NOTA INTRODUTÓRIA

Dando sequência às atividades calendarizadas, vai a Associação Distrital de Atletismo de Coimbra em conjunto com o C.R.A, levar a efeito nos dias 10 e 11 de maio de 2025 na pista do Complexo Desportivo de Febres o campeonato distrital do escalão de infantis.

1. Estes Campeonatos destinam-se a atletas masculinos e femininos dos escalões de Benjamins B e Infantis filiados na Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, que devem apresentar-se com o Dorsal atribuído para a época 2024/25.
2. Podem participar como extras atletas filiados em outras Associações, a quem 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, até às 12h de quinta feira anterior à prova.
3. **As inscrições** são feitas através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até **ao dia 7 de Maio de 2025**.
4. As séries serão elaboradas de acordo com as marcas/tempos fornecidas(os) aquando das inscrições.
5. As confirmações na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> terão de ser efetuadas até 90 minutos antes do início de cada jornada.
6. **Tendo em consideração o ARTIGO 40º do REGULAMENTO GERAL DE COMPETIÇÕES (FPA)**  
**REGRAS DE PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA DE ACORDO COM OS ESCALÕES DE SUB-10 E SUB-12**  
**“4. Excecionalmente, os atletas de Sub-12 de último ano (nascidos em 2014) poderão participar nos Campeonatos Distritais/Regionais de Sub-14.**
7. Apresentação na câmara de chamada até 30 minutos (concursos) e 15 minutos (corridas), antes da hora da prova.
8. Os atletas poderão participar em duas provas por dia.
9. Aos atletas não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 150m.
10. Salto em Altura: A fasquia sobe de 5 em 5 cm até se encontrarem 5 atletas em prova, a partir daí subirá de 3 em 3 cm. As alturas iniciais indicadas no programa serão respeitadas, não havendo lugar a alterações.
11. Nas Finais dos 60m participarão os atletas que obtenham as 8 melhores marcas nas eliminatórias.
12. Nos concursos os atletas apenas terão direito a 3 ensaios para todos os participantes + 3 ensaios para os 8 (oito) melhores resultados de lançamentos/saltos.
13. Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova. No entanto, apenas os três (3) melhores classificados serão considerados para efeitos de classificação coletiva, por género, sendo as classificações coletivas elaboradas de acordo com o seguinte esquema de pontuação: 8-7-6-5-4-3-2-1.
14. Os desempates nas classificações coletivas serão a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa. Se o empate subsistir, aplica-se o mesmo critério em relação aos segundos

lugares e assim sucessivamente.

15. PRÉMIOS: Individuais – Medalhas aos três primeiros de cada prova.

Colectivos – Taças às três primeiras equipas Masc. e Fem.

Será entendido pela organização que as equipas que não se façam representar na cerimónia de entrega de prémios coletivos, abdicam dos mesmos.

16. Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.

17. Alturas iniciais das fasquias:

**Altura:**

Sub 14 Fem/Masc – 1.05 m

18. Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições em vigor da F.P.A.

ADAC, de de 2025

A Direção