



COMUNICADO OFICIAL

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

Campeonato Distrital 5.000M(sub20)+10.000M(absolutos e veteranos)+Estafetas

Local: Pista de Atletismo do Estádio municipal de Tábua **Hora:** 09H30 **Data:** 19 de abril 2024

PROGRAMA HORÁRIO

| Hora da Prova | Prova | Sexo | Escalão | Observações |
|---------------|-----------------------------|------|---|--------------------------------------|
| 09H30 | 10.000 M | M | Sen/Vet | Séries - CD Absoluto+CD Veteranos |
| | Lançamento do dardo (extra) | F | Sub14 400g/sub16 500g/sub18 500g/sub20 600g | Prova extra (4 Lançamentos) |
| 10H30 | 10.000 M | F | Sen/Vet | Séries – CD Absoluto+CD de Veteranos |
| 11H00 | Lançamento do dardo (extra) | M | Sub14 400g/sub16 600g/sub18 700g/sub20 800g | Prova extra (4 Lançamentos) |
| 11H30 | 5.000 M | M | Sub20 | Séries – CD sub20 |
| 11H50 | 5.000 M | F | Sub20 | Séries – CD sub20 |
| 12H10 | 4x200M (extra) | F | Absolutos | Séries –Absolutos (prova extra) |
| 12H20 | 4x800M (extra) | M | Absolutos | Séries – Absolutos (prova extra) |

OBS: O programa horário poderá sofrer alterações em função do número de atletas Inscritos/confirmados

Campeonato Distrital 5.000M + 10.000M + Provas extra

Regulamento

1. A ADAC vai realizar o **Campeonato Distrital 5.000M (sub20) + 10.000M (absolutos e veteranos) + provas extra** no dia 19 de abril de 2024, na Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Tábua.
2. As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 15 de Abril de 2026;
3. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis até 90 minutos antes do início da jornada <https://fpacompeticoes.pt/>;
4. Cada Clube pode apresentar um número ilimitado de atletas por prova.
5. Os atletas filiados na ADAC devem apresentar-se com o dorsal de época.
6. Aos atletas de outras Associações será atribuído dorsal de época com o custo de 5,00€ (cinco euros), que deverá ser levantado no secretariado, até 30 minutos antes do início da competição. O pagamento deve ser realizado para o IBAN abaixo indicado, e o comprovativo de pagamento enviado para geral.adacoimbra2018@gmail.com até às 12h00 de dia 17 de abril de 2026.
IBAN: PT50 0036 0058 9910 0028 3708 8
7. Os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada 15 minutos antes do horário previsto para a sua prova.
8. Os resultados desta prova serão considerados para a Classificação Colectiva do Campeonato Distrital Absoluto e para o campeonato distrital de Veteranos.
9. **Prémios**
Medalhas aos três primeiros de cada escalão, sendo considerados os escalões de Juniores, Sub/23, Seniores e respectivos sub escalões de veteranos.
10. O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, com base no regulamento internacional da World Athletics;
11. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere;
12. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo;