



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL ATLETISMO COIMBRA

Estádio Cidade de Coimbra 3º Piso

Rua D. Manuel I

3030-320 Coimbra

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 e 10.000M

KM Jovem + Provas Extra

Local: Estádio Cidade de Coimbra

Hora: 15H30

Data: 27 de Abril 2019

PROGRAMA HORÁRIO

Hora da Prova	Prova	Sexo	Escalão	Observações
15H30	Dardo	F/M	Ini/Juv/Jun/Sen/Vet.	400/500/600/700/800 grs – 4 Ensaios
	Altura	F/M	INI/JUV	Início 1,20M – sobe 4 em 4 cm
	100 M	F/M	Juvenis	Séries
15H45	100 M	F/M	JUN/SEN/VET	Séries
16H00	80 M	F/M	Iniciados	Séries
16H15	60 M	F/M	Infantis	Séries
16H40	600 M	F	Benjamins A e B	Séries
16H50	600 M	M	Benjamins A e B	Séries
17H00	1.000 M	F	Infantis	Séries – Km Jovem
17H10	1.000 M	M	Infantis	Séries – Km Jovem
	Peso	F/M	Ini/Juv/Jun/Sen/Vet	2/3/4/5/6/7 Kgs– 4 Ensaios
	Quadruplo Salto	F/M	Iniciados	E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda – 4 Ensaios
17H20	1.000 M	F	Iniciados/Juvenis	Séries – Km Jovem
17H30	1.000 M	M	Iniciados	Séries – Km Jovem
17H40	1.000 M	M	Juvenis	Séries – Km Jovem
18H00	250 M Bar. 0,76	F/M	Iniciados	Séries
18H15	5.000 M	F	JUN/SEN/VET	Séries
18H45	10.000 M	M	JUN/SEN/VET	Séries

APOIOS:



Campeonato Distrital 5.000M e 10.000M

Regulamento

- 1- A ADAC vai realizar o Campeonato Distrital de 5.000M Femininos e 10.000M Masculinos, no dia 27 de Abril de 2019 na Pista de Atletismo Do Estádio Cidade de Coimbra.
- 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 13 e 14 de Julho de 2019.
- 7- Prémios
Medalhas aos três primeiros de cada escalão, sendo considerados os escalões de Juniores, Sub/23 e Absoluto.

Km Jovem Regulamento

- 1- O Km Jovem é um projecto da “Campanha Viva o Atletismo” onde se enquadram os escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis de ambos os sexos.
- 2- A classificação colectiva será encontrada pela soma conjunta dos tempos do melhor atleta de cada clube/escalão e será vencedora a equipa com melhor tempo.
- 3- No caso dos clubes não pontuarem em todos os escalões a classificação colectiva terá em atenção o número de atletas 5, 4 ... somando os respectivos tempos.
- 4- Prémios: - Medalhas aos 3 primeiros classificados dos respectivos escalões masculinos e femininos.
- Taças às três primeiras equipas classificadas.

ADAC, 11 de Abril de 2019

A Direcção

APOIOS:

