ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE COIMBRA

Estádio Cidade de Coimbra – 3º piso

Rua D. Manuel I

3030-320 COIMBRA

COMUNICADO OFICIAL

Campeonato Distrital Sub 18 (Juvenis)

Local: Pista de Atletismo de Febres Hora: 16H00 Data: 22/23 de Junho de 2019

PROGRAMA HORÁRIO

1 .ª jornada - 22/06/2019

Hora	Prova	Escalão	Género	Observações
16H00	Martelo	Inic/Juv	Fem/Masc	3/5Kg
16H00	Comprimento	Inic/Juv	Fem	
16H00	110B (0,91)	Inic/Juv	Masc	Séries
16H15	100B (0,76)	Inic/Juv	Masc	Séries
16H25	100 M	Inic/Juv	Masc	Eliminatórias
16H40	100 M	Inic/Juv	Fem	Eliminatórias
16H55	300 M	Inic/Juv	Masc	Séries
17H05	300 m	Inic/Juv	Fem	Séries
17H15	Disco	Inic/Juv	Fem/Masc	1/1,5Kg
17H15	Triplo Salto	Inic/Juv	Masc	
17H20	1500 M	Inic/Juv	Fem	Séries
17H30	1500 M	Inic/Juv	Masc	Séries
17H45	100 M	Inic/Juv	Masc	**Final**
17H50	100 M	Inic/Juv	Fem	**Final**
18H10	2000 Obs (0,76)	Juvenis	Fem	
18H25	2000 Obs (0,84)	Juvenis	Masc	
	Vara	Inic/Juv	Fem/Masc	Altura de acordo com as participações
18H40	4x100	Inic/Juv	Masc	Séries
18H45	4x100	Inic/Juv	Fem	Séries
18H50	5000 Marcha	Inic/Juv	Fem/Masc	

2 .ª jornada - 23/06/2019

Hora	Prova	Escalão	Género	Observações
09H30	3.000 M	Juv/**Jun/Sen/Vet**	Masc	Camp. + **Prova Extra**
09H30	Comprimento	Inic/Juv	Masc	
09H30	Dardo	Inic/Juv	Fem/Masc	500/700 grs
09H45	3.000 M	Juv/**Jun/Sen/Vet**	Fem	Camp. + **Prova Extra**
10H05	200 M	Inic/Juv	Masc	Séries
10H15	200 M	Inic/Juv	Fem	Séries
10H35	300B (0,76)	Inic/Juv	Fem	Séries
10H50	300B (0,84)	Inic/Juv	Masc	Séries
10H50	Altura	Inic/Juv	Masc	1 ,35 (+5) ---> 1,50 (+4) ---> 1,70 (+3) --->
10H50	Altura	Inic/Juv	Fem	1,20 (+5) ---> 1,40 (+4) ---> 1,52 (+3) --->
10H50	Peso	Inic/Juv	Fem/Masc	3/5Kgs
11H10	800 m	Inic/Juv	Masc	Séries
11H20	800 m	Inic/Juv	Fem	Séries
11H20	Triplo Salto	Inic/Juv	Fem	
11H30	**800 m**	**Jun/Sen/Vet**	**Masc/Fem**	**Prova Extra**
11H40	Estafeta Medley	Inic/Juv	Masc	Séries
11H50	Estafeta Medley	Inic/Juv	Fem	Séries

Regulamento da Competição

1. Competição organizada pela ADAC com o apoio do Município de Cantanhede.
2. Poderão participar atletas federados devidamente inscritos na época 2018/2019.
3. Cada atleta só poderá participar em duas provas por dia, no máximo de 4 nas duas jornadas.
4. Os Iniciados que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes. Quando o atleta estiver a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se ausente para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida. Quando 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 uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final. Os atletas Iniciados podem participar em todas as provas com exceção dos 3.000 metros e dos 2.000 metros Obstáculos.

5. Os atletas do escalão juvenil que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso, com exceção da Estafeta de 4x100m. No caso de um atleta participar na eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
6. Pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados de cada prova. Nestes Campeonatos, a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 3 atletas a pontuar. Em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 3 atletas por clube.
7. PRÉMIOS – Medalhas aos 3 primeiros atletas de cada prova do Campeonato. TAÇAS às 3 primeiras equipas de cada género.
8. Utilização do Dorsal de Época.

Coimbra, 11 de Junho de 2019

A Direcção da ADAC

APOIOS:

CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

VILA DE FEBRES

SPORT comércio automóvel

gira Sol