



**Associação Distrital de Atletismo de
Coimbra**
Pista Complexo Desportivo de Febres
Campeonato Distrital de Iniciados
Provas Extra
01/02 de Maio de 2021



Sábado 01 de Maio de 2021

Hora Entrada Pista	Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
14H45	15H15	Martelo	Inf/Ini	Masc/Fem	Final	(4Kg/3Kg)
14H50	15H15	Comprimento	Inf/Ini	Masc.	Final	3 Saltos + 3 Saltos 8 Finalistas
15H00	15H15	110 M/Bar (0,91)	Juv	Masc.	Séries	Prova Extra
15H20	15H35	100M/Bar (0,76)	Juv	Fem	Séries	Prova Extra
15H40	15H55	100 M/Bar. (0.84)	Inf/Ini	Masc.	Séries	
16H50	16H15	Peso	Inf/Ini	Masc/Fem	Final	(4Kg/3Kg)
16H50	16H15	Peso	Juv/Vet	Mas/Fem	Prova Extra	3 Lançamentos
16H00	16H15	80 M/Bar. (0.76)	Inf/Ini	Fem.	Séries	
16H05	16H30	Comprimento	Inf/Ini	Fem	Final	3 Saltos + 3 Saltos 8 Finalistas
16H20	16H30	250 M	Ini	Fem	Series	
16H30	16H40	250 M	Ini	Masc	Series	
16H40	16H50	300 M	Juv	Fem	Séries	Prova Extra
16H50	17H00	300 M	Juv	Masc	Séries	Prova Extra
17H00	17H10	1.500M	Inf/Ini	Mas/Fem	Series	
17H05	17H30	Altura	Inf/Ini	Fem	Final	1.15-1.20-1.25-1.29-1.33-1.37-1.40...
17H05	17H30	Vara	Inf/Ini	Masc.	Final	Progresso da fasquia de acordo com os atletas presentes
17H10	17H20	4X80 M	Inf/Ini	Masc/Fem	Series	
17H20	17H30	4.000 M/Mx	Ini	Masc/Fem	Final	

Domingo 02 de Maio de 2021

	Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H00	09H30	Quadruplo Salto	Ini	Mas/Fem	Final	3 Saltos + 3 Saltos 8 Finalistas E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda
09H05	09H30	Disco	Inf/Ini	Mas/Fem	Final	(1Kg/0,750Kg)
09H05	09H30	Disco	Juv/Vet	Mas/Fem	Prova Extra	3 Lançamentos
09H15	09H30	100 m	Absolutos	Fem	Séries	Prova Extra
09H30	09H45	100 m	Absolutos	Mas	Séries	Prova Extra
09H50	10H00	80 M	Inf/Ini	Fem	Elim.	
10H00	10H10	80 M	Inf/Ini	Masc	Elim.	
10H25	10H40	250MBar. (0,76)	Ini.	Fem.	Series	
10H20	10H40	Altura	Inf/Ini	Masc.	Final	1.25-1.30-1.35-1.40-1.44-1.48-1.52-1.55...
10H20	10H40	Dardo	Inf/Ini	Masc/Fem	Final	(600g/500g)
10H40	10H55	250MBar. (0,76)	Ini.	Masc.	Series	
11H10	11H20	80 M	Inf/Ini	Fem	Final	
11H20	11H30	80 M	Inf/Ini	Masc	Final	
11H30	11H40	800 M	Inf/Ini	Fem	Series	
11H25	11H45	Vara	Inf/Ini	Fem	Final	Progresso da fasquia de acordo com os atletas presentes
11H30	11H50	800 M	Inf/Ini	Masc	Series	
11H50	12H00	800 M	Absolutos	Fem	Séries	Prova Extra
12H00	12H10	800 M	Absolutos	Mas	Séries	Prova Extra

OBS: - A prova de 1.500 Metros Obstáculos Masculinos e femininos do Campeonato Distrital de Iniciados realizam-se em data e local a indicar oportunamente

Regulamento Campeonato Distrital de Iniciados

- Estes campeonatos destinam-se a atletas masculinos e femininos dos escalões de infantis e iniciados, filiados na ADACOimbra. Os atletas devem apresentar-se com o dorsal de época. Os atletas de outras associações distritais podem participar, desde que devidamente autorizados.
- Inscrições:**
Devem ser efetuadas em <https://fpacompeticoes.pt/> até 28 de Abril de 2021.
- Os atletas podem participar em 4 provas, quando a competição se disputar em dois dias, realizando neste caso duas provas por jornada e de acordo com o restante regulamento específico da competição.
- Os atletas iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250 metros, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, com exceção da estafeta de 4x80 metros no Campeonato Distrital de Iniciados, podendo participar noutras que se realizem antes.
- No caso de o atleta estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, quando o atleta realiza uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros, o atleta não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.
- No caso de o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou 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.

7. Os atletas infantis que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros, não podem participar em mais nenhuma prova (corrida, marcha ou concurso) que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo assim participar em provas que se disputem antes.
8. No caso do atleta infantil estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, e se desloque para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova.
9. O atleta infantil no caso de participar na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 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.
10. Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova. No entanto, apenas os três melhores classificados serão considerados para efeitos de classificação coletiva, sendo os restantes considerados individuais.
11. Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, sendo as classificações coletivas elaboradas de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8-7-6-5-4-3-2-1.
12. Os desempates nas classificações coletivas serão feitos 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.
13. **Prémios:** Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova
Taças às três primeiras equipas Masc. e Fem.

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

O DORSAL de Época é indispensável para qualquer competição organizada pela ADAC.

ADAC, 22 de Abril de 2021

A Direção da ADAC

Apoios:

