



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE  
COIMBRA

Estádio Cidade de Coimbra – 3º piso

Rua D. Manuel I

3030-320 COIMBRA



CÂMARA MUNICIPAL  
DE  
COIMBRA

## COMUNICADO OFICIAL

### Campeonato Distrital Sub 20 (Juniões)

**LOCAL:** Pista Estádio Cidade de Coimbra

**DATA:** 29 e 30 Maio 2021

#### 1ª Jornada – Sábado 29 Maio

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H30	110M/Bar. (1.00)	Juv/Jun	Masc.	Séries	
	Comprimento	Juv/Jun	Fem.	Final	
	Martelo	JuV/Jun	Fem/Mas	Final	<b>A)</b>
	Vara	Juv/Jun	Masc./Fem	Final	Início da fasquia de acordo com os atletas presente.
15H45	100M/Bar. (0.84)	Juv/Jun	Fem.	Series	
16H00	100m	Juv/Jun	Fem.	Eliminatórias	
16H15	100 m	Juv/Jun	Masc.	Eliminatórias	
16H30	1.500m	Juv/Jun	Fem.	Final	
	1.500m	Sen/Vet	Fem.	Final	<b>Prova Extra</b>
16H45	1.500m	Juv/Jun	Masc.	Final	
	1.500m	Sen/Vet	Masc.	Final	<b>Prova Extra</b>
17H00	400m	Juv/Jun	Fem.	Séries	
	400m	Sen/Vet	Fem.	Séries	<b>Prova Extra</b>
17H15	Peso	Juv/Jun	Masc/Fem	Final	
	Comprimento	Juv/Jun	Masc.	Final	
	400m	Juv/Jun	Masc.	Séries	
	400m	Sen/Vet	Masc.	Séries	<b>Prova Extra</b>
17H30	100 m	Juv/Jun	Masc.	Final	
17H45	100 m	Juv/Jun	Fem.	Final	
18H00	5.000m	Jun	Masc/Fem	Final	
	5.000m	Sen/Vet	Masc/Fem	Final	<b>Prova Extra</b>
18H30	4x100m	Juv/Jun	Fem.	Final	
18H40	4x100m	Juv/Jun	Masc.	Final	
18H50	5.000 m Marcha	Juv/Jun	Masc/Fem	Final	A confirmar

## 2ª Jornada – Domingo 30 Maio

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H30	3.000MObst	Jun	Masc.	Final	
	3.000MObst	Sen	Masc.	Final	<b>Prova Extra</b>
	Triplo Salto	Juv/Jun	Fem/Mas	Final	Tábua de acordo com os atletas presentes
	Disco	Juv/Jun	Fem/Mas	Final	<b>A)</b>
09H45	3.000MObst	Jun	Fem	Final	
	3.000MObst	Sen	Fem	Final	<b>Prova Extra</b>
10H10	3.000 M	Juv/Jun	Masc/Fem	Final	
10H25	200m	Juv/Jun	Fem.	Séries	
10H35	200m	Sen/Vet	Fem.	Séries	<b>Prova Extra</b>
10H45	200m	Juv/Jun	Mas	Séries	
10H55	200m	Sen/Vet	Mas	Séries	<b>Prova Extra</b>
11H10	400MBar. 0,76	Juv/Jun	Fem.	Séries	
	Altura	Juv/Jun	Fem	Final	1,31; 1,36; 1,41; 1,46; 1,49; 1,52; 1,55, ...
	Altura	Juv/Jun	Masc.	Final	1,41; 1,46; 1,49; 1,52; 1,55, ...
	Dardo	Jun	Masc/Fem	Final	
11H25	400M/Bar 0,914	Juv/Jun	Masc.	Séries	
11H40	800m	Juv/Jun	Fem.	Séries	
	800m	Sen/Vet	Fem.	Séries	<b>Prova Extra</b>
11H50	800m	Juv/Jun	Masc.	Séries	
	800m	Sen/Vet	Masc.	Séries	<b>Prova Extra</b>
12H05	4x400m	Juv/Jun	Fem.	Séries	
12H15	4x400m	Juv/Jun	Masc.	Séries	

**A)** O Lançamento do Disco e o Lançamento do Martelo serão realizados oportunamente. No entanto as inscrições para as provas, têm que ser efectuadas de igual forma, tendo em vista o ponto 6. do Regulamento dos Campeonatos.

**A entrega do Termo de Responsabilidade é obrigatório**

## **Regulamento Campeonato Distrital de Juniores**

1. Estes campeonatos destinam-se a atletas Juvenis e Juniores, masculinos e femininos, filiados na Associação Distrital de Atletismo de Coimbra.
2. A participação de atletas filiados em outras Associações Distritais é condicionada ao parecer da Comissão Técnica Distrital.
3. **Inscrições** na Plataforma Competições FPA até 26 de Maio de 2021.
4. **Confirmações** de participação na plataforma fpacompetições.pt:
  - 1ª Jornada até 14H00
  - 2ª Jornada até 08H00
5. Apresentação na câmara de chamada:  
**Corridas** 15 minutos e **Concursos** 20 minutos antes do horário previsto.
6. Os atletas poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três, quando o programa da competição se distribuir por dois dias.
7. Para efeitos de contagem, as eliminatórias e finais de uma prova são consideradas como uma só.
8. **Os atletas do escalão de juvenis que, participem no Campeonato Distrital de Juniores terão que se basear no regulamento da sua categoria.**
9. Os atletas do escalão de Juvenis podem participar em todas as provas do programa de juniores, com exceção de 3.000 M/Obst. e 5.000 M.
10. Os atletas do escalão de Juvenis que participem em corridas de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar noutra corrida nessa jornada independentemente da ordem de participação dessas provas, com exceção da estafeta curta.
11. No caso de participar na eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida de distancia 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.
12. Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de atletas em cada prova do programa, embora apenas os três melhores classificados sejam considerados para efeito de classificação coletiva; os restantes serão considerados individuais para este efeito.
13. Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, por género, sendo esta última elaborada de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8-7-6-5-4-3-2-1.
14. Os desempates nas classificações coletivas serão feitos a favor dos clubes que obtiveram mais lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplica-se o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente. Para se classificarem, os clubes têm de ter um mínimo de 3 atletas a participar.
15. **Prémios: Medalhas aos três primeiros de cada prova;**  
**Troféus às três primeiras equipas Masc. e Fem.**
16. Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal
17. **O DORSAL de Época é indispensável para qualquer competição organizada pela ADAC.**

Coimbra, 23 de Maio 2021

A Direcção da ADAC