



TORNEIO DE AMIZADE MÁRIO RUI / SABSEG

10 de Junho de 2021 - 5ª feira (feriado)

1 NORMAS REGULAMENTARES

1. O **1º TORNEIO DE AMIZADE MÁRIO RUI** é uma organização do CluVe e apoio da Câmara Municipal de Coimbra, Junta de Freguesia de Stº. António dos Olivais, SABSEG e ADAC/CRA, que se realiza no Estádio Cidade de Coimbra.

1.2 O **1º TORNEIO DE AMIZADE MÁRIO RUI** terá participação EXCLUSIVA de atletas Masters do distrito de Coimbra inscritos na ADAC, podendo somente participar atletas do CLUVE de outros escalões. Tal medida deve-se às diretrizes emanadas da DGS quanto ao número permitido de participantes.

2. NORMAS GERAIS

2.1 Cada atleta só poderá participar, no máximo, em duas provas.

2.2 As séries serão elaboradas tendo em conta o escalão e o ranking dos atletas (melhor marca pessoal do ano ou da época anterior).

A última série será composta pelos atletas mais qualificados.

3. INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES

3.1 Inscrições

Até às 23:59 horas do dia 7 de Junho (2ª feira) na plataforma fpacompeticoes.pt.

3.1.1 Para se dar cumprimento ao ponto 2.2 do regulamento da prova, as inscrições dos atletas deverão ser feitas pelos clubes ou individualmente na plataforma fpacompeticoes.pt e os clubes deverão indicar as marcas, data e local de obtenção da mesma.

Não serão aceites inscrições após esta data.

3.2 Confirmação das inscrições

3.2.1 As respetivas confirmações deverão ser feitas na mesma plataforma fpacompeticoes.pt até 1h30 antes da prova.

4. ESPECIFICAÇÕES DOS CONCURSOS

4.1 A colocação da tábua de chamada, no salto em comprimento, será colocada de acordo com os respetivos escalões.

4.2. A altura mínima inicial do Salto em Altura será de acordo com a altura mínima vertical do colchão.

4.3 Nos concursos todos os atletas terão direito a 4 ensaios e serão ordenados de acordo com a ordem inversa das respetivas marcas.

4.4 Em todos os concursos de lançamentos, os atletas participarão com os engenhos, de acordo com o seu escalão.

4.5. Nos lançamentos poderão ser utilizados engenhos pessoais desde que homologados pela organização, pelo que deverão ser entregues à organização 1 hora antes do início dos lançamentos respetivos.

5. PROGRAMA-HORÁRIO

Hora limite de Confirmação 1h antes da prova	Apresentação na Câmara de Chamada	Entrada na pista	Horário da prova	Provas
13:30	14:20 - 14:25	14:30	15h	Dardo F
	14:30 – 14:35	14:40	15h	Comp M 60 & +
	14.40 – 14:45	14: 50	15h	100m F
	15:55 - 15:00	15:05	15.:15	100m M 60 & +
	15:10 - 15:15	15:20	15:30	100 m M 35-55
	15:05 – 15:10	15:15	15:45	Peso M 35-55
				Peso M 60 & +
	15:15 – 15:20	15:25	15:45	Comp M 35-55
				Comp F
	15:30 – 15:35	15:40	15:45	400m F
	13:45 – 15:50	15:55	16:00	400m M 60 & +
	15:55 – 16:00	16:05	16:10	400m M 35-55
	15:50 – 15:55	16:00	16:30	Dardo M 60 & +
	16:00 – 16:05	16:10	16:30	Peso F
Km Jovem Distrital	16:05 – 16-10	16:15	16:20	1000m INF M/F
Km Jovem Distrital	16:20 – 16:25	16:30	16:35	1000m INI M/F
Km Jovem Distrital	16:35 - 16:40	16:45	16:50	1000m JUV M/F
	16:50 – 16:55	17:00	17:05	1500m F
	17:00 – 17:05	17:10	17:15	1500 M60&+ - 1ª S
	17:10 – 17:15	17:20	17:25	1500 M 35-55 - 2ª S



	17:20 – 17:25	17:30	17:35	5000m Mx M 3000m Mx F
	16:50 – 16:55	17:00	17h30	Dardo M 35-55 Alt M / F
	17:35 – 17:40	18:00	18:05	5000m M 60+/F - 1ª S
	18:00 -18:05	18:25	18:30	5000m M 35-55 - 2ª S
			18:50	Encerramento

5. PRÉMIOS

Não haverá cerimónias de pódio. No ato de levantamento do dorsal cada atleta recebe uma medalha comemorativa do 1º TORNEIO DE AMIZADE MÁRIO RUI.

Normas de Segurança

1. As normas da Competição respeitam o Programa de Retorno à Competição elaborado pela Federação Portuguesa de Atletismo e as orientações 030/2020 e 036/2020 do Manual de treino e competição de Atletismo, tendo em vista o Plano de Contingência da Câmara Municipal de Coimbra para a Pista de Atletismo do Estádio Cidade de Coimbra.
2. Apenas poderão participar nas competições os atletas que assinem um termo de responsabilidade. No caso dos atletas menores de 18 anos esse termo deverá ser assinado pelo encarregado de educação.
3. O aquecimento para a competição será feito fora do Estádio Cidade de Coimbra, de forma individual e evitando ajuntamentos. Após entrarem na pista, os atletas poderão fazer o aquecimento específico.
4. A entrada na pista será feita pela porta do lado esquerdo da Porta VIP, sendo a saída efetuada pelo Portão da Maratona. Haverá elementos afetos à organização a controlar as entradas e saídas da pista.
5. No momento da entrada na pista os atletas deverão usar máscara, higienizar as mãos, entregar o termo de responsabilidade devidamente preenchido, preencher a folha de registo com o seu nome e contacto telefónico, recebendo de imediato o Dorsal de Competição. **Quem não trazer máscara, e o termo de responsabilidade não será autorizado a entrar na pista.**
6. Será medida a temperatura a todas as pessoas que entrem na pista e serão impedidas de entrar aquelas que tenham uma temperatura superior a 38º ou qualquer outra sintomatologia associada ao COVID19. Não será feito qualquer registo da temperatura tirada às pessoas.
7. Os horários das provas serão desfasados para evitar que os atletas entrem todos ao mesmo tempo na pista.
8. Não será permitida a entrada de público no Estádio Cidade de Coimbra. Apenas poderão entrar para a Pista os atletas que estarão em competição, os Treinadores e Dirigentes autorizados que permanecerão nas bancadas.
9. No interior das Instalações todos os elementos afetos à organização, atletas, treinadores e Dirigentes deverão usar máscara.
10. Assim que entrarem na pista, os atletas deverão dirigir-se imediatamente para o local da pista onde decorrerá a sua prova. Ao longo desse trajeto deverão usar máscara. Junto ao local de partida poderão deixar os seus pertences.

Normas específicas de cada prova

Os blocos de partida e a zona contígua à linha de partida (local onde os atletas tocam o chão na posição de partida) deverão ser desinfetados após a realização de cada prova.

No Lançamento do Peso/Dardo, não sendo possível disponibilizar engenhos para todos os atletas, os mesmos serão higienizados por um elemento da organização após cada lançamento.

A organização não fornecerá magnésio, pelo que os atletas devem ser portadores deste material se o quiserem utilizar. Este material não poderá ser partilhado.

No Salto em Comprimento e no Salto em Altura o local de queda deverá ser desinfetado antes da prova.

Entre ensaios de atletas diferentes, deverá ser novamente desinfetado

Cada atleta terá 2 ensaios de aquecimento.

Coimbra, 15/05/2021

A Direcção do CluVe