



**ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE  
COIMBRA**

**Estádio Cidade de Coimbra – 3º piso**

**Rua D. Manuel I**

**3030-320 COIMBRA**



## **COMUNICADO OFICIAL**

### **CAMPEONATO DISTRIAL ABSOLUTO + SUB 23**

**LOCAL:** Pista Atletismo Complexo Desportivo de Febres

**DATA:** 26 e 27 Junho 2021

**Sábado, 26 de Junho de 2021**

<b>Hora</b>	<b>Prova</b>	<b>Escalão</b>	<b>Sexo</b>	<b>Designação</b>	<b>Obs.:</b>
15H30	Lançamento de Peso	Juv. a Sen.	Fem.	Final	4 Kg
	Lançamento de Peso	Jun. a Sen.	Masc.	Final	7,260 Kg
	Salto em Comprimento	Juv. a Sen.	Masc.	Final	
15H30	100 M/Bar. (0,84)	Juv. a Sen.	Fem.	Series	
15H45	110 M/Bar. (1,06)	Juv. a Sen.	Masc.	Séries	
16H00	100 Metros	Juv. a Sen..	Fem.	Elim.	
16H15	100 Metros	Juv. a Sen..	Masc.	Elim.	
16H30	400 Metros	Juv. a Sen..	Fem.	Series	
16H40	400 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Series	
16H50	Salto em Comprimento	Juv.a Sen..	Fem.	Final	
16H50	Salto em Altura	Juv. a Sen.	Fem.	Final	1,35-1,40-1,45-1,50-1,53-1,56-1,59-1,62-1,65-...
17H00	1.500 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Series	
17H10	1.500 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Series	
17H30	100 Metros	Juv. a Sen..	Fem.	Final	
17H40	100 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Final	
17H50	Salto em Altura	Juv. a Sen.	Masc.	Final	1,60-1,65- 1,70-1,75 – 1,80 – 1,83 – 1,86-1,89-1,92-1,95-...
18H00	Lançamento de Disco	Juv. a Sen.	Masc.	Final	2 Kg
18H00	Lançamento de Disco	Juv. a Sen.	Fem.	Final	1 Kg
18H00	5.000 Metros	Jun. a Sen.	Masc.	Final	

## Domingo, 27 de Junho de 2021

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs.:
09H30	3.000 Metros	Juv. a Sen.	Fem	Serie	
	Triplo Salto	Juv. a Sen.	Fem.	Final	
	Lançamento de Dardo	Juv. a Sen.	Fem./Masc.	Final	600/800 grs
09H45	3.000 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Serie	
10H10	400 M/Bar. (0,76)	Juv. a Sen.	Fem.	Serie	
10H25	400 M/Bar. (0,91)	Juv. a Sen.	Masc.	Serie	
10H45	200 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Séries	
11H00	200 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Séries	
11H00	Salto c/Vara	Juv. a Sen.	Fem.	Final	2,00-2,10-2,20-2,30-2,40-2,45-2,50-2,55-2,60-2,65-...
	Salto c/Vara	Juv. a Sen.	Masc.	Final	2,30-2,50-2,70-2,90-3,10-3,30-3,50-3,60-3,70-3,80-3,90-...
	Triplo Salto	Juv. a Sen.	Masc.	Final	
11H15	800 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Serie	
11H25	800 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Serie	
11H35	10.000M Marcha	Jun. a Se..	Masc/Fem	Final	

## Regulamento Campeonato Distrital Absoluto

- Estes Campeonatos destinam-se a atletas Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos Masculinos e Femininos, filiados na ADAC que devem apresentar-se com o Dorsal que lhes foi atribuído para a Época 2021.  
Os atletas Veteranos que participarem nestes Campeonatos serão considerados Seniores.
- A participação de atletas filiados em outras Associações Distritais é condicionada a parecer da Comissão Técnica Distrital.
- Cada atleta pode participar em duas provas por dia, num máximo de três provas individuais no conjunto das duas jornadas.
- Os atletas do escalão de Juvenis, podem participar em todas as provas do programa, com exceção das seguintes: 3.000 Metros Obst., 5.000 Metros, no Lançamento do Peso de 7.260Kg e no Lançamento do Martelo de 7.260Kg.
- Os atletas do escalão de Juvenis que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 800 Metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha no mesmo dia.
- Os atletas do escalão de Juniores que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha no mesmo dia.
- Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova. No entanto, apenas os 3 melhores classificados serão considerados para efeitos de classificação coletiva, sendo os restantes considerados individuais.
- 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.
- 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.
- As inscrições deverão ser feitas na Plataforma fpacompetições até 23 de Junho de 2021.
- As confirmações devem ser efetuadas até 01H30 antes do início da Competição.
- Os resultados das provas de 10.000M Masculinos, 5.000M Femininos, Estafetas 4x100 e 4x400 realizados em 09 de Maio de 2021, serão contabilizados ao fim da 2ª. Jornada.**
- As Provas de Martelo e de 3.000M Obstáculos realizar-se-ão oportunamente.**
- PRÉMIOS**  
**Medalhas:** Para os 3 Primeiros Classificados Campeonato Absolutos em cada prova  
**Taças:** Às três primeiras equipas Masculinas e Femininas

# Regulamento

## Campeonato Distrital Sub 23

1. Estes Campeonatos destinam-se a atletas Juniores e Sub 23 Masculinos e Femininos, filiados na ADAC que devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a Época 2021
2. A participação de atletas filiados em outras Associações Distritais é condicionada a parecer da Comissão Técnica Distrital, devendo os pedidos de participação dar entrada até às 15 horas da quinta-feira que antecede a competição.
3. Cada atleta pode participar em duas provas por dia, num máximo de três provas individuais no conjunto das duas jornadas.
4. Os atletas do escalão de Juniores que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha no mesmo dia.
5. Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova. No entanto, apenas os 3 melhores classificados serão considerados para efeitos de classificação coletiva, sendo os restantes considerados individuais.
6. 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.
7. 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.
15. As inscrições deverão ser feitas na Plataforma fpacompetições até 23 de Junho de 2021.
16. As confirmações devem ser efetuadas até 01H30 antes do início da Competição.
17. **Os resultados das provas de 10.000M Masculinos, 5.000M Femininos, Estafetas 4x100 e 4x400 realizados em 09 de Maio de 2021, serão contabilizados ao fim da 2ª. Jornada.**
18. **As Provas de Martelo e de 3.000M Obstáculos realizar-se-ão oportunamente.**
19. **PRÉMIOS**  
**Medalhas:** Para os 3 Primeiros Classificados Campeonato Sub 23 em cada prova  
**Taças:** Às três primeiras equipas Masculinas e Femininas

Coimbra 18 de Junho de 2021

A Direcção

**APOIOS:**

