



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE
COIMBRA
Estádio Cidade de Coimbra – 3º piso
Rua D. Manuel I
3030-320 COIMBRA



COMUNICADO OFICIAL

ATLETA COMPLETO DISTRITAL

Local: Pista Complexo Desportivo Febres

Hora: 15H00

Data: 05/06 de Junho 2021

PROGRAMA HORÁRIO

Sábado 05/06/2021

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	110 M/Bar.(,914)	Juvenis	Masc.	Series	Triatlo 1 10 Bar./13,72-9,14-14,02
	Peso 5 Kg.	Juvenis	Masc.	Final	Triatlo 2
15H10	100 M/Bar.(0,84)	Iniciados	Masc.	Series	Triatlo Técnico 10 Bar./13,00-8,50-10,50
15H20	100 M/Bar.(0,76)	Juvenis	Fem..	Series	Triatlo 1 10 Bar./13,00-8,50-10,50
15H30	80 M/Bar.	Iniciados	Fem.	Series	Triatlo Técnico 8 Bar./12,00-8,00-12,00
15H40	Altura	Juvenis	Masc.	Final	Triatlo 1 1,48 Sobe sempre de 4 em 4 cm.
15H45	60 Metros	Benj A/B	Fem/Masc	Series	Prova Extra
16H00	100 Metros	Juvenis	Fem.	Series	Triatlo 2
16H10	100 Metros	Juvenis	Masc..	Series	Triatlo 2
	Salto em Comprimento	Inic.	Masc.	Final	Triatlo Técnico
16H30	250 Metros	Inic.	Masc/Fe m	Series	Prova Extra
	Lançamento de Peso (3Kg.)	Iniciados	Fem.	Final	Triatlo Técnico
16H50	Salto em Comprimento	Juvenis	Fem.	Final	Triatlo 2
16H50	500 Metros	Benjamis A/B	Masc/Fe m	Séries	Prova Extra
17H00	Altura	Juvenis	Fem	Final	Triatlo 1 1,18 Sobe de 4cm em 4 cm
17H10	Lançamento de Peso (5Kg.)	Juvenis.	Masc.	Final	Triatlo 1
17H15	1.500 Metros	Juv./Jun./Sen.	Fem	Series	Prova Extra
17H25	1.500 Metros	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Series	Prova Extra
17H35	Comprimento	Juvenis	Masc.	Final	Triatlo 2
	Comprimento	Iniciados	Fem.	Final	Triatlo Técnico
	Peso (3 Kg.)	Juvenis	Fem.	Final	Triatlo 1 e 2
	Peso (4 Kg.)	Iniciados	Masc.	Final	Triatlo Técnico

Domingo 06/06/2019

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H30	60 MBar. (0,76)	Inf	Masc.	Séries	Triatlo 6 Bar./12,00-7,50-10,50
09H45	60 MBar. (0,76)	Infantis	Fem.	Séries	Triatlo 6 Bar./ 12,00-7,50-10,50
10H00	60 Metros	Infantis	Masc.	Séries	
10H10	60 Metros	Infantis	Fem	Séries	
10H30	Peso	Infantis	Mas/Fem	Final	Triatlo - 3Kg; 2Kg
10H30	400 Metros	Jun/Vet	Fem	Séries	
10H45	400 Metros	Jun/vet	Mas	Séries	
11H00	150 Metros	Infantis	Masc.	Séries	
11H15	150 Metros	Infantis	Fem	Séries	
11H30	Comprimento	Infantis	Mas/Fem	Final	Triatlo
11H30	Disco 1,750	Jun	Mas	Final	Camp Distrital Juniores
11H30	100 Metros	Jun/Vet	Fem	Séries	
11H45	100 Metros	Jun/Vet	Mas	Séries	
12H00	800 Metros	Jun/Vet	Masc.	Séries	
12H15	800 Metros	Jun/Vet	Fem	Séries	

Regulamento da Competição

1. Competição organizada pela ADAC e só poderão participar atletas devidamente Filiados na FPA época 2020/2021.
2. Os atletas só poderão participar na competição do seu escalão.
3. **Inscrições** na Plataforma Competições FPA, até às 18H00 da quinta-feira anterior à competição.
4. Confirmação da sua participação na plataforma Competições FPA, até 01H30 minutos antes do início da Competição.
5. Os Atletas participarão com Dorsal de época.
6. Haverá medalhas para os 3 primeiros classificados de cada competição e Sexo.
7. No Atleta Completo Distrital será elaborada uma classificação coletiva a partir do somatório dos resultados obtidos pelo melhor atleta nos escalões de infantis, iniciados e juvenis, masculinos e femininos.

OBS: A entrega do Termo de Responsabilidade é obrigatório

ADAC 20 de Maio de 2021

A Direção da ADAC

APOIOS:

