



Associação Distrital de Atletismo de
Coimbra



COMUNICADO OFICIAL

Local: Complexo Desportivo de Febres

Hora: 09H30

Data: 20 de Junho de 2021

VII Meeting Jovem de Cantanhede

PROGRAMA HORÁRIO

Hora da Prova	Prova	Sexo	Escalão	Observações
09H30	Peso (2Kg;3Kg)	F/M	Benj. B/Infantis	4 - Ensaios
	Quadruplo Salto (Tábua 10m)	M	Infantis	4 - Ensaios
	60 M Barreiras 0,76	F	Infantis	Séries a)
09H45	60 M Barreiras 0,76	M	Infantis	Séries b)
10H00	60 Metros	F	Benj. B/Infantis	Séries
10H15	60 Metros	M	Benj. B/Infantis	Séries
10H30	Dardo	F/M	Infantis	4 - Ensaios
	Arremesso da Bola	F/M	Benjamins B	4 - Ensaios
	150 Metros	F	Infantis	Séries
10H45	150 Metros	M	Infantis	Séries
10H45	Quadruplo Salto (Tábua 9M)	F	Infantis	4 - Ensaios
11H00	600 Metros	F	Benj. B/Infantis	Séries
11H10	600 Metros	M	Benj. B/Infantis	Séries
11H30	Altura	F/M	Infantis	0,95, 1,00, 1,05, 1,10 1,13, 1,16
11H30	Disco	F/M	Juvenis	Camp. Dist. Juvenis
11H30	Disco	F/M	Veteranos	Camp. Dist. Veteranos
11H30	4X60 Metros	F	Benj. B/Infantis	Séries
11H40	4X60 Metros	M	Benj. B/Infantis	Séries
11H50	3.000MMx	F/M	Infantis	Séries

	Distância	Nº barreiras	Altura	1ª Barreira	Entre Barreiras	Última Barreira
a)	60 Metros	6 Barreiras	0,76 Metros	12 Metros	7 Metros	13 Metros
b)	60 Metros	6 Barreiras	0,76 Metros	12 Metros	7,5 Metros	10,5 Metros

Regulamento VII Meeting de Cantanhede

1. Este Meeting inclui provas para o escalão de Infantis de ambos os sexos, sendo a participação apenas para Atletas filiados na FPA.
2. Só podem participar atletas dos escalões de Benjamins B e Infantis.
3. Os atletas poderão participar em três provas por competição.
4. Os atletas que participem numa corrida de distância igual ou superior a 150 metros não podem participar em mais nenhuma corrida que se dispute posteriormente nessa jornada com exceção da estafeta de 4x 60 metros, podendo participar nas que se disputem antes, desde que sejam de distância inferior.
5. No entanto os atletas que participem numa prova de corrida com distância igual ou superior a 600 metros não podem participar em mais nenhuma prova (concurso ou corrida, incluindo a estafeta de 4x60m) que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes, desde que não contrarie o ponto 4;
6. No caso de o atleta 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.
7. **As inscrições** deverão ser feitas na Plataforma fpacompetições até 16 de Junho de 2021.
8. **Prémios:** medalhas aos 3 (três) primeiros de cada prova.
9. Apresentação na Câmara de Chamada: corridas: 15 minutos, Concursos: 20 minutos antes do horário de início da prova.
10. Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
- 11. Termo de Responsabilidade é obrigatório**

Campeonatos Distritais de Juvenis e Veteranos

1. Realiza-se a prova de Lançamento do Disco relativa ao Campeonato Distrital de Juvenis previsto para 10/11 de Julho de 2021.
2. Realiza-se a prova de Lançamento do Disco relativa ao Campeonato Distrital de Veteranos previsto para 24/25 de Julho de 2021.
3. Nas provas de Lançamento do Disco não serão admitidos atletas de outras Associações a participar como extra competição
4. **Termo de Responsabilidade é obrigatório**

ADAC 08/06/2021

A Direcção da ADAC

APOIOS:

