



ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE  
COIMBRA

Estádio Cidade de Coimbra – 3º piso

Rua D. Manuel I

3030-320 COIMBRA



## COMUNICADO OFICIAL

# XXXVIII OLÍMPICO JOVEM DISTRIAL

**Local:** Pista de Atletismo de Febres

**Hora:** 15H00

**Data:** 19 de Junho de 2021

### PROGRAMA HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	GÉNERO
15h00	110m Barreiras Dardo Comprimento	Juvenil Ini/Juv Ini/Juv	Masculino Mas/Fem Masculino
15h15	100m Barreiras	Iniciado	Masculino
15h30	100m Barreiras	Juvenil	Feminino
15h45	80m Barreiras	Iniciado	Feminino
16h00	80 metros	Iniciado	Masculino
16h10	80 metros	Iniciado	Feminino
16h20	Altura	Ini/Juv	Masculinos
16h20	100 metros	Juvenil	Masculino
16h30	100 metros	Juvenil	Feminino
16h40	800 metros Peso	Iniciado Ini/Juv	Masculino Mas/Fem
16h50	800 metros	Iniciado	Feminino
17h00	800 metros	Juvenil	Masculino
17h10	800 metros	Juvenil	Feminino
17H20	Altura	Juvenil	femininos
17h20	1.500 metros	Iniciado	Masculino
17h30	1.500 metros	Iniciado	Feminino
17h40	1.500 metros	Juvenil	Masculino
17H40	Disco / 1 kg	Iniciado	Masculino
17h50	1.500 metros	Juvenil	Feminino
18h00	200 metros Comprimento	Juvenil Ini/Juv	Masculino Feminino
18h10	200 metros	Juvenil	Feminino
18h20	250 metros Martelo / 3 Kg	Iniciado Iniciado	Masculino Feminino
18h30	250 metros	Iniciado	Feminino
18h40	4.000m Marcha	Iniciado	Masculino
18h40	4.000m Marcha	Iniciado	Feminino

## Regulamento Olímpico Jovem Distrital

- 1- Este torneio destina-se a atletas dos escalões de iniciados e juvenis de clubes filiados na ADAC.
- 2- Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas em cada escalão.
- 3- Cada atleta só pode participar nas provas previstas para o seu escalão etário.
- 4- Os atletas poderão participar em 2 (duas) provas, tomando em consideração as disposições do RGC.
- 5- No Comprimento, Peso, Dardo, Disco e Martelo, cada atleta terá direito a 4 ensaios.
- 6- Os atletas iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250 metros, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marca ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, podendo participar noutras que se realizem antes.
- 7- No caso de o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para a final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
- 8- Os atletas do escalão de juvenil que participem em corridas ou provas de marcha com distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada independentemente da ordem de participação nessas provas, com exceção da estafeta de 4x100.
- 9- No caso de um atleta participar numa eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros em que participa, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realiza após esta prova.
- 10- MODO DE PROGRESSÃO DA FASQUIA NO SALTO EM ALTURA
  - 10.1 Masculinos: Iniciados Inicia a 1,41m - a fasquia sobre de 5m em 5cm até 1,66m. A partir daí sobe de 3 em cm.  
Juvenis Inicia a 1,51 - a fasquia sobre de 5m em 5cm até 1,66m. A partir daí sobe de 3 em cm.
  - 10.2 Feminino: Inicia a 1,31m - fasquia sobre de 5m em 5cm até 1,56m. A partir daí sobe de 3 em 3 cm.
- 11- No Comprimento, Peso, Dardo, Disco e Martelo, serão permitidos 3+3 ensaios.
- 12- As inscrições deverão ser feitas na Plataforma fpacompetições até 16 de Junho de 2021.
- 13- Prémios: medalhas aos 3 (três) primeiros de cada prova.
- 14- Apresentação na Câmara de Chamada: corridas: 15 minutos, Concursos: 20 minutos antes do horário de início da prova.
- 15- Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
- 16- Utilização de **DORSAL de época**.
- 17- **Termo de Responsabilidade:**  
A manter-se o estado de emergência nos moldes atuais, a participação neste Torneio é permitida aos atletas que assinem e entreguem um Termo de Responsabilidade Individual aquando do controlo de entrada no recinto da competição.

Coimbra, 04 de Junho de 2021

A Direcção da ADAC

**APOIOS:**

