



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE
COIMBRA

Estádio Cidade de Coimbra – 3º piso

Rua D. Manuel I

3030-320 COIMBRA



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA

COMUNICADO OFICIAL

Campeonato Distrital Juvenis + Campeonato Distrital Veteranos

LOCAL: Pista Atletismo Estádio Cidade de Coimbra

DATA: 10 e 11 de Julho 2021

1ª Jornada – Sábado 10 Julho de 2021

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
14H00	Martelão	Vet	Fem.	Final	
14H30	Martelão	Vet	Masc.	Final	
15H00	110M/Bar. (1.00) a)	Vet.	Masc.	Séries	
15H00	Comprimento	Vet.	Fem.	Final	3+3
15H00	Comprimento	Ini/Juv	Fem	Final	3+3
15H00	Vara	Ini/Juv	Mas/Fem	Final	1,80;2,00;2,20; 2,30; 2,40;....
15H05	110MBar. (0,91)	Ini/Juv	Masc	Séries	
15H10	100MBar. (0,76)	Ini/Juv	Fem	Séries	
	80M/Bar. (0.76)	Vet	Masc.	Séries	
15H20	100m	Ini/Juv	Fem.	Eliminatórias	
15H30	100 m	Ini/Juv	Masc.	Eliminatórias	
15H40	100m	Vet.	Fem	Séries	
15H50	100 m	Vet.	Masc.	Séries	
16H10	300m	Ini/Juv	Fem.	Séries	
16H20	Dardo	Ini/Juv	Fem	Final	500Grs
16H20	Dardo	Vet.	Fem	Final	
16H20	300m	Ini/Juv	Mas.	Séries	
16H30	100m	Ini/Juv	Fem.	Final	
16H35	100m	Ini/Juv	Mas.	Final	
16H45	1.500m	Vet.	Fem.	Séries	M60 e M60+
16H55	1.500m	Ini/Juv	Fem.	Séries	
17H05	1.500m	Vet.	Masc.	Séries	
17H15	1.500m	Ini/Juv	Masc.	Séries	
17H30	Comprimento	Vet.	Masc.	Final	
17H30	Comprimento	Ini/Juv	Masc.	Final	
17H30	2.000MObst (0,84)	Juv	Masc.	Final	
17H30	Dardo	Ini/Juv	Mas	Final	700Grs
17H30	Dardo	Vet.	Mas	Final	
17H45	400m	Vet.	Fem.	Séries	
17H55	400m	Vet.	Masc.	Séries	
18H05	4x100m	Vet.	Fem.	Séries	
18H10	4x100m	Ini/Juv	Fem.	Séries	
18H15	4x100m	Vet.	Masc.	Séries	
18H15	4x100m	Ini/Juv	Masc.	Séries	
18H25	5.000MMx	Vet.	Masc/Fem	Final	

2ª Jornada – Domingo 10 Julho de 2021

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H00	5.000 M	Vet.	Masc.	Final	
	Peso	Vet.	Masc	Final	
	Peso	Ini/Juv	Masc	Final	5Kg
	Triplo Salto	Vet.	Fem.	Final	3+3 - Tábua de acordo com escalões
	Triplo Salto	Ini/Juv	Fem.	Final	3+3 - Tábua 7m
09H30	5.000 M	Vet.	Fem.	Final	
09H30	5.000 M	Vet.	Masc.	Final	M60 e M60+
09H55	3.000 M	Juv	Masc.	Final	
10H15	400MBar. (0,914 a)	Vet.	Masc.	Séries	
10H20	Triplo Salto	Vet.	Masc	Final	3+3 - Tábua de acordo com escalões
10H20	Triplo Salto	Ini/Juv	Masc	Final	3+3 - Tábua 9m
10H20	Peso	Vet.	Fem	Final	
10H20	Peso	Ini/Juv	Fem	Final	3Kg
10H25	400MBar. (0,76) a)	Vet.	Fem.	Séries	
10H35	300MBar. (0,76)	Ini/Juv	Fem.	Séries	
10H45	300MBar. (0,84)	Ini/Juv	Masc.	Séries	
10H55	200m	Vet.	Fem.	Séries	
11H00	200m	Ini/Juv	Fem.	Séries	
11H10	200m	Vet.	Masc.	Séries	
11H20	200m	Ini/Juv	Masc.	Séries	
11H20	Altura	Vet.	Fem	Final	Início - de acordo com escalões
11H20	Altura	Ini/Juv	Fem	Final	1,24 (+6) ---> 1,48 (+5) ---> 1,58 (+4) --->
11H20	Martelo	Ini/Juv	Fem	Final	
11H20	Martelo	Vet	Fem	Final	
11H35	800m	Vet.	Fem.	Séries	
11H45	800m	Ini/Juv	Fem.	Séries	
11H55	800m	Vet.	Masc.	Séries	
12H00	800m	Ini/Juv	Masc.	Séries	
12H10	Altura	Vet.	Masc.	Final	Início - de acordo com escalões
12H10	Altura	Ini/Juv	Masc.	Final	1,38 (+6) ---> 1,50 (+5) ---> 1,70 (+4) --->
12H10	4x400m	Vet.	Fem.	Séries	
12H20	Martelo	Ini/Juv	Masc.	Final	
12H20	Martelo	Vet	Masc	Final	
12H20	4x400m	Vet.	Masc.	Séries	
12H30	Estafeta Medley	Ini/Juv	Fem	Séries	
12H45	Estafeta Medley	Ini/Juv	Masc.	Séries	
	Disco	Ini/Juv	Mas/Fem	Final	Realizado a 21/06/2021
	Disco	Vet	Mas/Fem	Final	Realizado a 21/06/2021

- a) Nas provas de Barreiras as distâncias e alturas serão de acordo com os respetivos escalões face ao regulamento específico dos Veteranos.
Nos Lançamentos de Peso e Dardo os engenhos é em conformidade com os escalões.

OBS: Tendo em consideração o extenso programa horário dos dois Campeonatos, não será permitida a participação de atletas filiados em outras Associações Distritais.

Termo de Responsabilidade Obrigatório

Regulamento

Campeonato Distrital de Veteranos

1. Estes campeonatos destinam-se a atletas Veteranos, masculinos e femininos, filiados na Associação Distrital de Atletismo Coimbra.
2. Os atletas poderão participar em três provas por dia, incluindo as estafetas
3. Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de atletas em cada prova do programa, embora apenas os três melhores classificados sejam considerados para efeito de classificação coletiva.
4. Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, por género, sendo esta última elaborada de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8-7-6-5-4-3-2-1.
5. Os desempates nas classificações coletivas serão feitos a favor dos clubes que obtiveram 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. Para se classificarem, os clubes têm de ter um mínimo de 3 atletas a participar
6. As inscrições deverão ser efetuadas na plataforma [fpacompetições](#) até 07 de Julho de 2021.
7. As confirmações deverão se efetuadas na Plataforma [fpacompetições](#) até 01H30 antes do início da Competição.
8. Apresentação: Corridas – 10’ antes do horário previsto Concursos – 20’ antes do horário previsto.
9. **As provas de Disco já foram efetuadas a 20 de Junho de 2021.**
10. **Prémios:** Medalhas aos 3 primeiros classificados de cada prova, em cada sub-escalão;
Taças às três primeiras equipas (Masc. e Fem.).

Regulamento

Campeonato Distrital de Juvenis

1. Estes Campeonatos destinam-se a atletas masculinos e femininos dos escalões de Iniciados e juvenis filiados na Associação Distrital de Atletismo de Coimbra.
2. Os atletas do escalão de Iniciados podem participar em todas as provas do programa das competições de Juvenis, com exceção dos 3.000 metros e dos 2.000 metros obstáculos, respeitando o Regulamento Geral de Competições para este escalão etário.
3. Os atletas poderão participar em duas provas por dia, num máximo de quatro provas no conjunto das duas jornadas, desde que uma delas seja a estafeta curta.
4. Para efeitos de contagem, as eliminatórias e finais de uma prova são consideradas como uma só.
5. No caso de um atleta participar na 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 m em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realize após esta prova.
6. As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas, serão obrigatoriamente disputadas por series.
7. Cada Clube poderá inscrever um número ilimitado de atletas em cada prova do programa, embora apenas os três melhores classificados sejam considerados para efeitos de classificação coletiva; os restantes serão considerados individuais para este efeito.
8. Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, por género, sendo esta última elaborada de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1
9. 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.
10. As inscrições deverão ser efetuadas na plataforma [fpacompetições](#) até 07 de Julho de 2021.
11. As confirmações deverão ser efetuadas na plataforma [fpacompetições](#) até 01H30 antes do início da Competição.
12. **As provas de Disco já foram efetuadas a 20 de Junho de 2021.**
13. **PRÉMIOS:** Medalhas aos três primeiros de cada prova; **Taças** às três primeiras equipas.
14. Apresentação: Corridas – 10' antes do horário previsto Concursos – 20' antes do horário previsto

Coimbra, 07 de Julho 2021

A Direcção da ADAC

_ANEXO III

Termo de Responsabilidade para participação em competição durante a crise COVID-19 - Atletas maiores de 18 anos

Denominação da competição:

Atleta: _____

Data de Nascimento: ____ / ____ / ____

Número de Cartão de Cidadão:

Por este instrumento, eu, _____, declaro que:

Fui devidamente informado/a, em linguagem clara e objetiva, que a frequência das instalações desportivas, para efeitos de competição de atletismo, resulta de uma DECISÃO TOMADA POR MIM, numa avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens da participação competitiva, face ao aumento de RISCO DE SAÚDE.

Fui devidamente informado/a que o conjunto de medidas de mitigação implementadas se destinam a diminuir o risco e possibilidade de infeção pelo SARS-CoV-2, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, no contexto de pandemia, sendo fundamentais o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a lavagem frequente das mãos, a não partilha de objetos e a permanência no domicílio.

Fui esclarecido e alertado sobre os riscos acrescidos em contrair a doença (COVID-19), bem como das consequências e eventuais sequelas que acarretam não só para minha saúde, como para a dos outros.

Neste contexto, comprometo-me a seguir as Normas e Orientações da Direção-Geral da Saúde, bem como as recomendações do Departamento Médico da FPA e do meu Médico Assistente.

Por fim, declaro a minha intenção de utilizar as instalações acima referidas.

Assinatura: _____

Data: ____ / ____ / ____

RISCOS DA DOENÇA COVID-19

- ▷ Isolamento, interrupção do processo de treino
- ▷ Sequelas com diminuição da função pulmonar (ou outras desconhecidas à data atual)
- ▷ Transmissão secundária
- ▷ Riscos para a minha comunidade
- ▷ Morte

_ANEXO IV

Termo de Responsabilidade para participação em competição durante a crise COVID-19 - Atletas menores de 18 anos

Denominação da competição:

Atleta: _____

Data de Nascimento: ____ / ____ / ____

Número de Cartão de Cidadão:

Por este instrumento, eu, _____, encarregado de educação do atleta _____, declaro que:

Fui devidamente informado/a, em linguagem clara e objetiva, que a frequência das instalações desportivas, para efeitos de competição de atletismo, resulta de uma DECISÃO TOMADA POR MIM, numa avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens da participação competitiva, face ao aumento de RISCO DE SAÚDE.

Fui devidamente informado/a que o conjunto de medidas de mitigação implementadas se destinam a diminuir o risco e possibilidade de infeção pelo SARS-CoV-2, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, no contexto de pandemia, sendo fundamentais o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a lavagem frequente das mãos, a não partilha de objetos e a permanência no domicílio.

Fui esclarecido e alertado sobre os riscos acrescidos em contrair a doença (COVID-19), bem como das consequências e eventuais sequelas que acarretam não só para minha saúde, como para a dos outros.

Neste contexto, comprometo-me cumprir e a assegurar o cumprimento das Normas e Orientações da Direção-Geral da Saúde, bem como as recomendações do Departamento Médico da FPA e do meu Médico Assistente.

Por fim, declaro a minha intenção de participar na competição suprarreferida.

Assinatura: _____

Data: ____ / ____ / ____

RISCOS DA DOENÇA COVID-19

- ▷ Isolamento, interrupção do processo de treino
- ▷ Sequelas com diminuição da função pulmonar (ou outras desconhecidas à data atual)
- ▷ Transmissão secundária
- ▷ Riscos para a minha comunidade
- ▷ Morte