



## ASSOCIAÇÃO DISTRITAL ATLETISMO COIMBRA

Estádio Cidade de Coimbra 3º Piso

Rua D. Manuel I

Coimbra

### COMUNICADO OFICIAL

Para conhecimento dos Clubes Filiados e outros, F.P.A., A.A.R.R., Órgãos de Comunicação Social e demais interessados, comunica-se:

## TORNEIO DE PISTA - ADAC - FORMAÇÃO

**Local:** Estádio Cidade de Coimbra

**Hora:** 14H30

**Data:** 01/12/2021

### PROGRAMA HORÁRIO

Hora da Prova	Prova	Sexo	Escalão	Observações
14H30	Dardo	F/M	Iniciados /Juvenis	<b>500/600/700Gr – 3 Ensaios</b>
14H30	Altura	F/M	Juvenis	1,24 (+6) ---> 1,48 (+5) ---> 1,58 (+4) --->
14H30	60 M Bar. (0,76)	F	Juvenis	<b>Distâncias Pista Coberta - Séries</b>
14H45	60 M Bar. (0,91)	M	Juvenis	<b>Distâncias Pista Coberta - Séries</b>
15H00	60 M	F	Infantis	Séries
15H10	60 M	M	Infantis	Séries
15H20	60 M	F	Iniciados/Juvenis	Séries
15H30	60 M	M	Iniciados/Juvenis	Séries
15H40	Peso (3Kg/4Kg/5Kg)	F/M	Iniciados/Juvenis	<b>3/4/5Kg – 3 Ensaios</b>
15H40	Comprimento	F/M	Iniciados	<b>3 Ensaios</b>
15H40	50M	F/M	Benjamins A	Séries
15H55	50M	F/M	Benjamins B	Séries
16H05	100 M	F	Jun/Sen/Vet	Séries
16H15	100 M	M	Jun/Sen/Vet	Séries
16H25	1.000 M	F	Iniciados/Juvenis	Séries
16H35	1.000 M	M	Iniciados/Juvenis	Séries
15H45	600 M	F/M	Benjamins B/Infantis	Séries
16H55	600 M	F/M	Benjamins A	Séries
17H05	800 M	F	Jun/Sen/Vet	Séries
17H10	800 M	M	Jun/Sen/Vet	Séries

## REGULAMENTO

1. Os atletas da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra participam com o Dorsal atribuído para a época 2021/2022.
2. A participação de atletas filiados em outras Associações Distritais fica, condicionada à aprovação da Comissão Técnica Distrital.
3. Aos atletas filiados em outras Associações:
  - Será atribuído um Dorsal de Época, com um custo de 5,00€;
4. Cada atleta pode participar em duas provas diárias do programa, desde que sejam previstas para o seu escalão etário.
5. **As inscrições** são feitas através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até às 24H00 do dia 29 de Novembro de 2021 (segunda-feira).
6. As confirmações terão de ser efetuadas até 01H30 antes do início da competição.
7. Apresentação na câmara de chamada:  
Corridas 15 minutos e Concursos 20 minutos antes do horário previsto.
8. Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
9. Prémios:  
Medalhas para os três (3) primeiros de cada prova, Escalões de Formação (Benj A a Juv).

Coimbra 22/11/2021

A Direção da ADAC