



## 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: 04/12/2021

### PROGRAMA HORÁRIO

Hora da Prova	Prova	Sexo	Escalão	Observações
14H30	Dardo	F/M	Benjamins B/Infantis	400/500Gr – 3 Ensaios
14H30	Quadruplo Salto	F	Infantis	Tábua 9 metros (E+D+E+D+queda ou D+E+D+E+queda) 3 Ensaios a)
14H30	60 M Barreiras	F	Iniciados	Distâncias Pista Coberta - Séries
14H45	60 M Barreiras	M	Iniciados	Distâncias Pista Coberta - Séries
15H00	150 M	F	Infantis	Séries
15H10	150 M	M	Infantis	Séries
15H20	250 M	F	Iniciados	Séries
15H30	250 M	M	Iniciados	Séries
15H40	Altura	F/M	Iniciados	1.15 -1.20 -1.25 -1.29 -1.33 -1.37 -1.40...
15H40	Quadruplo Salto	M	Infantis	Tábua 10 metros (E+D+E+D+queda ou D+E+D+E+queda) 3 Ensaios a)
15H40	300 M	F	Juvenis	Séries
15H50	300 M	M	Juvenis	Séries
16H00	1.000 M	F	Benjamins B/Infantis	Séries
16H10	1.000 M	M	Benjamins B/Infantis	Séries
16H20	1.500 M	F	Iniciados	Séries
16H30	1.500 M	M	Iniciados	Séries
16H40	1.500 M	F	Juv/Jun/Sen/Vet	Séries
16H55	1.500 M	M	Juv/Jun/Sen/Vet	Séries

a) As distâncias das Tábuas de Chamadas poderão ser alteradas de acordo com indicações do DTR.

## 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 da quarta-feira que antecede a competição.
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