



## Meeting Mário Rui Ferreira KM JOVEM Distrital

Data: 26/03/2022

Local: Pista de Atletismo Estádio Cidade de Coimbra

### Programa-Horário

Hora	Prova	Escalão	Género	Observações
14H45	Quadruplo Salto	Infantis <b>a)</b>	Fem	4 Ensaios – Tábua (acordo D.T. ADAC e Treinadores)
14H45	Dardo	Ini/Juv/Jun/Sen/Vet.	Mas	400/500/600/700/800 grs – 4 Ensaios
14H50	100m	Absolutos	Fem	Eliminatórias
15H05	100m	Absolutos	Mas	Eliminatórias
15H20	80m	Iniciados	Fem/Mas	Séries
15H30	Peso	Ini/Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	2/3/4Kgs– 4 Ensaios
15H35	60m	Benj.B/Inf.	Fem/Mas	Séries
15H55	50m	Benj. A	Fem/Mas	Séries
16H15	100m	Absolutos	Fem	Final
16H20	100m	Absolutos	Mas	Final
16H20	Quadruplo Salto	Infantis <b>a)</b>	Mas	4 Ensaios – Tábua (acordo D.T. ADAC e Treinadores)
16H20	Peso	Ini/Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	3/4/5/6/7,260 Kgs– 4 Ensaios
16H25	Km Jovem	Ini/Juv	Fem	<b>Distrital</b>
16H35	Km Jovem	Iniciados	Mas	<b>Distrital</b>
16H45	Km Jovem	Juvenis	Mas	<b>Distrital</b>
16H55	Km Jovem	Infantis	Fem	<b>Distrital</b>
17H05	Km Jovem	Infantis	Mas	<b>Distrital</b>
17H10	Dardo	Ini/Juv/Jun/Sen/Vet.	Fem	400/500/600grs – 4 Ensaios
17H15	Km Jovem	Benjamins B	Fem	<b>Distrital</b>
17H25	Km Jovem	Benjamins B	Mas	<b>Distrital</b>
17H35	500m	Benjamins A	Fem	Séries
17H40	500m	Benjamins A	Mas	Séries
17H45	Milha	Absolutos	Fem	Séries
17H55	Milha	Absolutos	Mas	Séries

**a) Infantis » E + D + E + D + queda - ou - D + E + D + E + queda**



CÂMARA MUNICIPAL  
COIMBRA

## REGULAMENTO Meeting Mário Rui Ferreira

1. Apenas podem participar atletas filiados na Federação Portuguesa de Atletismo.
2. Os atletas da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra devem apresentar-se com o Dorsal atribuído para a época 2021/2022.
3. Aos atletas filiados em outras Associações:
  - Será atribuído um Dorsal de Época, com um custo de 5,00€;
4. Cada atleta só poderá participar na prova do seu escalão.
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 até 20 minutos antes da hora da prova.
8. Aos Atletas autorizados de outras Associações Distritais deverão os seus delegados (autorizados para tal) levantar os dorsais no Secretariado da Competição
9. **PRÉMIOS** – Medalhas de Participação.
10. Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições em vigor da F.P.A.



## **REGULAMENTO Km Jovem Distrital**

1. Apenas podem participar atletas filiados na Federação Portuguesa de Atletismo.
2. Os atletas da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra devem apresentar-se com o Dorsal atribuído para a época 2021/2022.
3. Aos atletas filiados em outras Associações:
  - Será atribuído um Dorsal de Época, com um custo de 5,00€;
4. Cada atleta só poderá participar na prova do seu escalão.
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 até 20 minutos antes da hora da prova.
8. Aos Atletas autorizados de outras Associações Distritais deverão os seus delegados (autorizados para tal) levantar os dorsais no Secretariado da Competição.
9. A classificação coletiva será encontrada pela soma conjunta dos tempos do melhor atleta de cada clube/escalão e será vencedora a equipa com melhor tempo.
10. **Prémios:** - Medalhas aos 5 primeiros classificados dos respetivos escalões masculinos e femininos.
  - Troféus às três primeiras equipas classificadas.
11. Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições em vigor da F.P.A.

### **Normas Especificas da Competição**

1. O aquecimento para a competição será feito no Sector Superior Norte do Estádio Cidade de Coimbra, de forma individual evitando ajuntamentos. Após entrarem na pista, os atletas poderão fazer o aquecimento específico.
2. A entrada e saída da pista será pelo Portão da Maratona. Haverá elementos afetos à organização a controlar as entradas e saídas da pista
3. É permitida a entrada de público no Estádio Cidade de Coimbra.
4. Apenas poderão entrar para a Pista de Atletismo os atletas que estarão em competição.
5. No interior do Estádio é obrigatório o uso de máscara

Coimbra 15/03/2022

A Direção da ADAC