



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE
COIMBRA
Estádio Cidade de Coimbra – 3º piso
Rua D. Manuel I
3030-320 COIMBRA



COMUNICADO OFICIAL

CAMPEONATO DISTRITAL DE 5.000M + 10.000M + Estafetas

Local: Pista de Atletismo ECCoimbra

Hora: 16H00

Data: 16 de Abril de 2022

PROGRAMA HORÁRIO

Sábado 16 de Abril de 2022

Hora	Prova	Sexo	Escalão	Observações
16H00	Salto Comprimento	F	Benjamins A/B	Tábua 1 metro – Prova Extra 4 Ensaios
16H00	Peso	F	Benj B/ Inf.	2Kg – Prova Extra - 4 Ensaios
16H10	100M	M	Absolutos	Séries – Prova Extra
16H20	100M	F	Absolutos	Séries – Prova Extra
16H30	50M	M	Benjamins A	Séries – Prova Extra
16H40	50M	F	Benjamins A	Séries – Prova Extra
16H50	150M	M	Benj B/ Inf.	Séries – Prova Extra
17H00	150M	F	Benj B/ Inf.	Séries – Prova Extra
17H10	800M	M	Absolutos	Séries – Prova Extra
17H20	800M	F	Absolutos	Séries – Prova Extra
17H20	Salto Comprimento	M	Benjamins A/B	Tábua 1 metro – Prova Extra 4 Ensaios
17H20	Peso	M	Benj B/ Inf.	3Kg – Prova Extra - 4 Ensaios
17H25	5.000M	F	Jun/Sen	Camp. Distrital Absoluto
17H55	10.000M	M	Jun/Sen	Camp. Distrital Absoluto
19H00	4x100M	F/M	Absolutos	Camp. Distrital Absoluto
19H20	4x400M	F/M	Absolutos	Camp. Distrital Absoluto

OBS:

1. Programa Horário provisório, se houver muitas inscrições o mesmo será devidamente adaptado.
2. Nas Provas Extra não são atribuídos prémios.
3. Apresentação na câmara de chamada até 35 minutos (concursos) e 15 minutos (corridas), antes da hora da prova.

Regulamento

Campeonato Distrital

5.000M + 10.000M + Estafetas (4x100 - 4x400)

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. As inscrições são feitas através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até às 24H00 do dia 13 de Abril de 2022 (quarta-feira que antecede a competição).
5. As confirmações terão de ser efetuadas até 01H30 antes do início da competição.
6. Apresentação na câmara 15 minutos (corridas) antes da hora da prova.
7. Aos Atletas autorizados de outras Associações Distritais deverão os seus delegados (autorizados para tal) levantar os dorsais no Secretariado da Competição.
8. Cada Clube pode apresentar um número ilimitado de atletas por prova.
9. **Os resultados destas provas serão considerados para a Classificação Coletiva do Campeonato Distrital Absoluto, a realizar dias 11 e 12 de Junho de 2022.**
10. **Prémios**
Medalhas aos três primeiros de cada escalão, sendo considerados os escalões de Juniores, Sub/23 e Seniores.
11. Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições em vigor da F.P.A..

ADAC, 07 de Abril de 2022

A Direção da ADAC