



COMUNICADO OFICIAL

CAMPEONATO DISTRITAL DE INICIADOS

Local: Pista de Atletismo de Febres

Hora: 15H30

Data: 23 e 24 de Abril de 2022

1ª Jornada - Sábado 23 de Abril de 2022

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H30	Martelo (3/4Kg)	Inf/Ini	F/M	Final	Ensaios 3 + 3 (8 finalistas) (F/M)
	Comprimento	Inf/Ini	M	Final	Ensaios 3 + 3 (8 finalistas)
	Vara	Inf/Ini	F/M	Final	Progresso da fasquia de acordo com os atletas presentes
	100 MBar. (0,84)	Inf/Ini	M	Séries	
15H45	80 MBar. (0,76)	Inf/Ini	F	Séries	
16H00	100 M	Juv/Jun/Sen/Vet	F	Séries	Prova Extra
16H10	100 M	Juv/Jun/Sen/Vet	M	Séries	Prova Extra
16H25	250 M	Iniciados	F	Séries	
16H35	250 M	Iniciados	M	Séries	
16H50	400 M	Juv/Jun/Sen/Vet	F	Séries	Prova Extra
17H00	400 M	Juv/Jun/Sen/Vet	M	Séries	Prova Extra
	Comprimento	Inf/Ini	F	Final	Ensaios 3 + 3 (8 finalistas)
	Disco (0,750/1 Kg)	Inf/Ini	F/M	Final	Ensaios 3 + 3 (8 finalistas) (F/M)
17H15	1.500M	Iniciados	F	Séries	
17H25	1.500M	Iniciados	M	Séries	
17H35	1.500 M	Juv/Jun/Sen/Vet	F		Prova Extra
17H45	1.500 M	Juv/Jun/Sen/Vet	M		Prova Extra
17H55	4.000 M/Mx	Iniciados	F/M	Final	

2ª Jornada - Domingo 24 de Abril de 2022

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H30	1.500 MObst.	Iniciados	F/M	Final	
	Dardo (500/600 G)	Inf/Ini	F/M	Final	Ensaio 3 +3 (8 finalistas) (F/M)
	Peso	Juv a Vet	F	Final	Prova extra – 4 Lançamentos
	Quadruplo Salto	Iniciados	F/M	Final	E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda Ensaio 3 +3 (8 finalistas) (F/M)
09H50	60 M	Benj A/B	F	Series	Prova Extra
10H05	60 M	Benj A/B	M	Series	Prova Extra
10H15	80 M	Inf/Ini	F	Elim.	
10H30	80 M	Inf/Ini	M	Elim.	
10H45	300M Bar. (0,84)	Juvenis	M	Séries	Prova Extra
10H55	300M Bar. (0,76)	Juvenis	F	Séries	Prova Extra
11H00	Peso (3/4Kg)	Inf/Ini	F/M	Final	Ensaio 3 +3 (8 finalistas) F/M)
	Dardo	Juv a Vet	M	Final	Prova extra – 4 Lançamentos
	Altura	Inf/Ini	F/M	Final	1.10 -1.15 -1.20 -1.25 -1.30- 1.30 - 1.40 -1.44 -1.48....
11H10	250MBar. (0,76)	Iniciados	F	Series	6 Bar. 35/35/40m
11H15	250MBar. (0,76)	Iniciados	M	Series	6 Bar. 35/35/40m
11H25	80 M	Inf/Ini	Fem	Final	
11H30	80 M	Inf/Ini	Masc	Final	
11H35	600M	Benj A/B	F	Series	Prova Extra
11H40	600M	Benj A/B	M	Series	Prova Extra
11H50	800M	Inf/Ini	Fem	Series	
12H00	800M	Inf/Ini	Masc	Series	
12H10	4X80 M	Inf/Ini	F/M	Séries	

OBS: Nas Provas Extra não são atribuídos prémios.

Regulamento

Campeonato Distrital de Iniciados

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 do dia 20 de Abril de 2022 (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 35 minutos (concursos) e 15 minutos (corridas), 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. Os atletas podem participar em 4 provas quando a competição se disputar em dois dias, realizando neste caso duas provas por jornada e de acordo com o restante regulamento específico da competição.
10. Os atletas iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250 metros, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, com exceção da estafeta de 4x80 metros no Campeonato Distrital de Iniciados, podendo participar noutras que se realizem antes.
11. No caso de o atleta estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, quando o atleta realiza uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros, o atleta não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.
12. No caso de o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
13. Os atletas infantis que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros, não podem participar em mais nenhuma prova (corrida, marcha ou concurso) que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo assim participar em provas que se disputem antes.
14. No caso do atleta infantil estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, e se desloque para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova.
15. O atleta infantil no caso de participar na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
16. Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova. No entanto, apenas os três melhores classificados serão considerados para efeitos de classificação coletiva, sendo os restantes considerados individuais.
17. Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, sendo as classificações coletivas elaboradas de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8-7-6-5-4-3-2-1.
18. 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, o mesmo critério será aplicado em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente.
19. **PRÉMIOS: Individuais – medalhas aos três primeiros de cada prova.**
Colectivos – Taças às três primeiras equipas Masc. e Fem
20. Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições em vigor da F.P.A..

ADAC, 08 de Abril de 2022

A Direção da ADAC

APOIO:

