



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE COIMBRA

Estádio Cidade de Coimbra – 3º piso

Rua D. Manuel I

3030-320 COIMBRA



CÂMARA MUNICIPAL  
DE  
COIMBRA

COMUNICADO OFICIAL

## Campeonato Distrital Juvenis

**LOCAL:** Pista Atletismo Estádio Cidade de Coimbra

**DATA:** 21 e 22 de Maio 2022

Sábado 21 de Maio de 2022

Hora	Prova	Escalão	Género	Observações
00H00	Martelo a)	Inic/Juv	Fem/Masc	3Kg/5Kg a)
15H45	Comprimento	Inic/Juv	Fem	Ensaios 3 + 3 (8 finalistas)
15H45	Dardo (500)	Inic/Juv	Fem	Ensaios 3 + 3 (8 finalistas)
15H50	110B (0,91)	Inic/Juv	Masc	Séries
16H00	100B (0,76)	Inic/Juv	Fem	Séries
16H10	100 M	Inic/Juv	Masc	Eliminatórias
16H20	100 M	Jun/Sen/Vet	Masc	<b>Prova Extra</b> - Séries
16H30	100 M	Inic/Juv	Fem	Eliminatórias
16H40	100 M	Jun/Sen/Vet	Fem	<b>Prova Extra</b> - Séries
16H55	300 M	Inic/Juv	Masc	Séries
17H10	300 M	Inic/Juv	Fem	Séries
17H20	Dardo (700)	Inic/Juv	Masc	Ensaios 3 + 3 (8 finalistas)
17H20	Triplo Salto	Inic/Juv	Masc	Ensaios 3 + 3 (8 finalistas)
17H25	1500 M	Inic/Juv	Fem	Séries
17H40	1500 M	Inic/Juv	Masc	Séries
17H50	100 M	Inic/Juv	Masc	<b>Final</b>
17H55	100 M	Inic/Juv	Fem	<b>Final</b>
18H10	2.000 MObs (0,84)	Juvenis	Masc	Séries b)
18H25	2.000 MObs (0,76)	Juvenis	Fem	Séries b)
18H30	Vara	Inic/Juv	Fem/Masc	1,80;2,00;2,20;2,30;2,40;....
18H40	4x100	Inic/Juv	Masc	Séries
18H45	4x100	Inic/Juv	Fem	Séries
18H55	5.000M Marcha	Inic/Juv	Fem/Masc	Séries

Domingo 22 de Maio de 2022

Hora	Prova	Escalão	Género	Observações
00H00	Disco	Inic/Juv	Fem/Masc	1Kg/1,5Kg a)
09H30	Comprimento	Inic/Juv	Masc	Ensaio 3 + 3 (8 finalistas)
09H30	Altura	Inic/Juv	Fem	1,20 (+5) ---> 1,40 (+4) ---> 1,52 (+3) --->
09H45	3.000 M	Juv/Jun/Sen/Vet	Masc	Campeonato + <b>Prova Extra</b>
10H00	3.000 M	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Campeonato + <b>Prova Extra</b>
10H20	200 M	Inic/Juv	Masc	Séries
10H30	200 M	Inic/Juv	Fem	Séries
10H40	200 M	Jun/Sen/Vet	Masc	<b>Prova Extra</b> - Séries
10H50	200 M	Jun/Sen/Vet	Fem	<b>Prova Extra</b> - Séries
10H50	Triplo Salto	Inic/Juv	Fem	Ensaio 3 + 3 (8 finalistas)
10H50	Altura	Inic/Juv	Masc	1,35 (+5) ---> 1,55 (+4) ---> 1,67 (+3) --->
10H50	300B (0,76)	Inic/Juv	Fem	Séries
11H00	300B (0,84)	Inic/Juv	Masc	Séries
11H15	800 M	Inic/Juv	Masc	Séries
11H25	800 M	Inic/Juv	Fem	Séries
11H35	Peso	Inic/Juv	Fem/Masc	3Kg/5Kgs (Ensaio 3 + 3 (8 finalistas))
11H45	800 M	Jun/Sen/Vet	Masc	<b>Prova Extra</b> - Séries
11H55	800 M	Jun/Sen/Vet	Fem	<b>Prova Extra</b> - Séries
12H10	Estafeta Medley	Inic/Juv	Masc	Séries
12H25	Estafeta Medley	Inic/Juv	Fem	Séries

a) **A realizar oportunamente**

b) **As Provas de Obstáculos estão condicionadas às obras de fixação do Obstáculo da Vala ao Solo.**

c) **O Programa Horário poderá sofrer alterações face ao número de atletas inscritos.**

# Regulamento

## Campeonato Distrital de Juvenis

1. Estes Campeonatos destinam-se a atletas masculinos e femininos dos escalões de Iniciados e juvenis filiados na Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, que devem apresentar-se com o Dorsal atribuído para a época 2021/22.
2. Podem participar como extras atletas filiados em outras Associações, a quem será atribuído um Dorsal de Época, com um custo de 5,00€;
3. **As inscrições** são feitas através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até às 24H00 do dia 18 de Maio de 2022 (quarta-feira que antecede a competição).
4. **As confirmações** na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> terão de ser efetuadas até 02H00 antes do início de cada prova da competição.
5. Apresentação na câmara de chamada até 35 minutos (concursos) e 15 minutos (corridas), antes da hora da prova.
6. Os atletas do escalão de Iniciados podem participar em todas as provas do programa das competições de Juvenis, com exceção dos 3.000 metros e dos 2.000 metros obstáculos, respeitando o Regulamento Geral de Competições para este escalão etário.
7. Os atletas poderão participar em duas provas por dia, num máximo de quatro provas no conjunto das duas jornadas, desde que uma delas seja a estafeta curta.
8. Para efeitos de contagem, as eliminatórias e finais de uma prova são consideradas como uma só.
9. No caso de um atleta participar na eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realize após esta prova.
10. As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas, serão obrigatoriamente disputadas por series.
11. Cada Clube poderá inscrever um número ilimitado de atletas em cada prova do programa, embora apenas os três melhores classificados sejam considerados para efeitos de classificação coletiva, os restantes serão considerados individuais para este efeito.
12. Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, por género, sendo esta última elaborada de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1
13. 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, aplica-se o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente.
14. As inscrições para as provas de Martelo e de Disco devem ser efetuadas, tendo em consideração o número máximo de provas a participar por atleta.
15. **PRÉMIOS:** - Medalhas aos três primeiros de cada prova;  
- Troféus às três primeiras equipas Masculinas e Femininas.

Coimbra, 11 de Maio 2022

A Direcção da ADAC