



Associação Distrital de Atletismo de  
Coimbra



Local: Complexo Desportivo de Febres

Hora: 15H00

Data: 25/26 de Junho de 2022

## VIII Meeting Jovem de Cantanhede + Atleta Completo Sub 18

### PROGRAMA HORÁRIO

Sábado 25 de Junho de 2022

Hora da Prova	Prova	Sexo	Escalão	Observações
15H00	Dardo	F/M	Infantis	3 – Ensaios - Meeting
15H00	Quadruplo Salto	F/M	Infantis	3 – Ensaios - Meeting
15H00	100M Bar. (0,76)	F	Juvenis	Heptatlo
15H15	60 M Bar 0,76	M	Infantis	Séries - Meeting
15H25	60 M Bar (0,76)	F	Infantis	Séries - Meeting
15H35	100M	M	Juvenis	Octatlo
15H45	60 Metros	F	Benj B	Séries - Meeting
16H00	60 Metros	M	Benj B	Séries - Meeting
16H20	60 Metros	F	Infantis	Séries - Meeting
16H20	Comprimento	M	Juvenis	Octatlo
16H20	Altura	F/M	Infantis	Fasquia 1,15-1,20-1,25-1,30-1,33... Meeting
16H20	Altura	F	Juvenis	Heptatlo - Fasquia 1,25-1,30-1,33-1,36...
16H35	60 Metros	M	Infantis	Séries - Meeting
16H50	600 Metros	F	Benj. B	Séries - Meeting
17H00	600 Metros	M	Benj. B	Séries - Meeting
17H10	600 Metros	F	Infantis	Séries - Meeting
17H20	600 Metros	M	Infantis	Séries - Meeting
17H20	Peso	M	Juvenis	Octatlo
17H20	Peso	F	Juvenis	Heptatlo
17H40	4X60 Metros	F	Benj. B /Infantis	Séries - Meeting
17H50	4X60 Metros	M	Benj. B /Infantis	Séries - Meeting
18H10	200M	F	Juvenis	Heptatlo
18H20	300M	M	Juvenis	Octatlo

Domingo 26 de Junho de 2022

Hora da Prova	Prova	Sexo	Escalão	Observações
<b>09H15</b>	<b>Martelo (2Kg;3Kg)</b>	<b>F/M</b>	<b>Infantis</b>	<b>Campeonato Distrital Infantis</b>
09H15	Comprimento	F	Juvenis	Heptatlo
09H30	110MBar (0,91)	M	Juvenis	Octatlo
09H45	100M Bar (0,84)	M	Iniciados	Prova Extra
10H00	80M Bar (0,76)	F	Iniciados	Prova Extra
10H15	50 Metros	F	Benjamins A	Prova Extra
10N30	50 Metros	M	Benjamins A	Prova Extra
10H45	80 Metros	F	Iniciados	Prova Extra
10H55	80 Metros	M	Iniciados	Prova Extra
10H30	Altura	M	Juvenis	Octatlo - Fasquia 1,55 -1,60- 1,63 -1,66-1,69..
10H30	Dardo	F	Juvenis	Heptatlo
10H30	Dardo	F/M	Iniciados	3 – Ensaios - Prova Extra
11H10	250 Metros	F	Iniciados	Prova Extra
11H15	250 Metros	M	Iniciados	Prova Extra
11H25	200 Metros	F	Juvenis	Prova Extra
11H30	200 Metros	M	Juvenis	Prova Extra
11H30	Dardo	M	Juvenis	Octatlo
11H30	Quadruplo Salto	F/M	Iniciados	Prova Extra
11H45	800 Metros	F	Juvenis	Heptatlo
11H55	500 Metros	F	Benjamins A	Prova Extra
12H05	500 Metros	M	Benjamins A	Prova Extra
12H15	1.000 Metros	M	Juvenis	Octatlo

Campeonato Distrital Infantis - Martelo	
Femininos	Masculinos
Carolina Murta - Olivais	António Oliveira - Olivais
Carolina Santos - GREirense	André Brito – AMCR Silveirinho
	Armando Amaro – CPT Sobral Ceira

**Apoios:**



## Regulamento VIII Meeting de Cantanhede

1. O Meeting Jovem de Cantanhede destina-se aos escalões de Benjamins B e Infantis de ambos os sexos, sendo a participação apenas para Atletas filiados na FPA.
2. Os Atletas Filiados na ADAC devem apresentar-se com o Dorsal atribuído para a época 2021/22.
3. Aos atletas de outras Associações será atribuído Dorsal, que deverá ser levantado, no secretariado da Competição, até 30 minutos antes do início da competição.
4. Os atletas poderão participar em três provas por competição.
5. Os atletas que participem numa corrida de distância igual ou superior a 150 metros não podem participar em mais nenhuma corrida que se dispute posteriormente nessa jornada com exceção da estafeta de 4x 60 metros, podendo participar nas que se disputem antes, desde que sejam de distância inferior.
6. No entanto os atletas que participem numa prova de corrida com distância igual ou superior a 600 metros não podem participar em mais nenhuma prova (concurso ou corrida, incluindo a estafeta de 4x60m) que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes, desde que não contrarie o ponto 5;
7. No caso de o atleta 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.
8. **As inscrições** são feitas através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até às 23H59 do dia 22 de Junho de 2022 (quarta-feira que antecede a competição).
9. **As confirmações** na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> terão de ser efetuadas até 02H00 antes do início de cada prova da competição.
10. Apresentação na câmara de chamada até 35 minutos (concursos) e 15 minutos (corridas), antes da hora da prova.
11. **Prémios:** Medalhas aos 3 (três) primeiros de cada prova.  
Diploma de participação a todos os atletas.
12. Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.

## Regulamento Atleta Completo Distrital

1. Estes Campeonatos destinam-se a atletas masculinos e femininos dos escalões de Juvenis filiados na ADAC, 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 23H59 do dia 22 de Junho de 2022 (quarta-feira que antecede a competição).
4. **As confirmações** na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> para o **Atleta Completo Distrital** terão de ser efetuadas até 02H00 antes do início da competição.
5. **As confirmações** na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> para as **provas extra** terão de ser efetuadas até 02H00 antes do início de cada prova.
6. Apresentação na câmara de chamada até 35 minutos (concursos) e 15 minutos (corridas), antes da hora do início de cada jornada do Atleta Completo.
7. Os atletas só poderão participar na competição do seu escalão.
8. Haverá medalhas para os 3 primeiros classificados de cada Heptatlo.
9. No Atleta Completo Distrital será elaborada uma classificação coletiva a partir do somatório dos resultados obtidos pelo melhor atleta nos escalões de infantis, iniciados e juvenis, masculinos e femininos.

ADAC 13/06/2022

A Direção da ADAC