



## **CAMPEONATO DISTRITAL DE ESTRADA**

**Sanguinheira, 17/09/2022**

### **10 KMS**

A Associação Distrital de Atletismo de Coimbra e o seu Clube Associado Atletismo Clube da Tocha, em parceria com a Câmara Municipal de Cantanhede e com apoio da Junta de Freguesia da Sanguinheira, vão realizar no dia 17 de Setembro de 2022, a partir das 18H00, o Campeonato Distrital de Estrada, na Freguesia da Sanguinheira.

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>SEXO</b>	<b>DISTÂNCIA</b>
18H00	SUB20/SEN/VET	Feminino/Masculino	10 KMS

# REGULAMENTO

1. O Campeonato Distrital de Estrada destina-se a atletas Masculinos e Femininos dos escalões de Sub20, Seniores e Veteranos, filiados na Associação Distrital de Atletismo de Coimbra (ADAC).
2. Poderão participar como extra, atletas de outras Associações Distritais, no entanto a sua validação estará sempre dependente da aprovação da Comissão Técnica Distrital.
3. **Inscrições** através da plataforma FPA competições até às 23H59 do dia 13 de Setembro de 2022.
4. **Os Atletas Veteranos** que pretendam participar **como Seniores**, devem efetuar a sua inscrição na **Prova 10 Kms Absolutos** e enviar essa solicitação para o endereço de e-mail: [geral.adacoimbra2018@gmail.com](mailto:geral.adacoimbra2018@gmail.com).
5. **Confirmações** devem ser efetuadas até às 15H00 do Dia da Competição (17/09/2022).
6. Serão elaboradas classificações individuais e coletivas masculinos e femininos. Das classificações individuais serão extraídos os pódios para os escalões de Sub20 e de Sub/23
7. As **Classificações Coletivas**, serão para Sub20, Seniores e Veteranos, Femininos e Masculinos, obtida somando o número de pontos correspondentes às classificações gerais individuais dos quatro primeiros atletas de cada equipa.  
Em caso de empate, o desempate será resolvido a favor da equipa cujo quarto elemento esteja melhor classificado.
8. **Prémios**  
Aos três (3) primeiros classificados individuais, em cada escalão e Sub escalão etário/género, serão atribuídas Medalhas.  
Troféus às três (3) primeiras equipas de cada um dos escalões em Competição.  
- O Escalão de Veteranos é considerado para efeitos de Classificação Coletiva, como escalão Único em Masculinos e em Femininos.

Percurso do Campeonato - 10 Kms (2x 5Kms)



Coimbra, 16 de Agosto de 2022

A Direção da ADAC