



COMUNICADO OFICIAL

ATLETA COMPLETO DISTRITAL

Local: Complexo Desportivo de Febres

Hora: 15H00

Data: 13/14 de Abril 2024

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada – Sábado 13/04/2024

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Observações
15H00	80B (0,76)	Sub16	Fem	Heptatlo
15H15	80 m	Sub16	Masc	Heptatlo
15H30	60 m	Sub14	Fem	Pentatlo
15H30	Dardo	Sub16	Fem	Heptatlo – 500 Gr
15H45	60 m	Sub14	Mas	Pentatlo
	Comprimento	Sub16	Masc	Heptatlo – Tábua 3m
	Peso	Sub14	Fem	Pentatlo – 2Kg
	Comprimento	Sub14	Masc	Pentatlo – Tábua 2m
	Altura	Sub16	Fem	Heptatlo – Início 1,14m
	Dardo	Sub16	Masc	Heptatlo – 600 Gr

2ª Jornada - Domingo 14/04/2024

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Observações
09H30	100B (0,84)	Sub16	Masc	Heptatlo
09H45	60B (0,76)	Sub14	Fem	Pentatlo
10H00	60B (0,76)	Sub14	Masc	Pentatlo
10H00	Peso	Sub16	Masc	Heptatlo – 4 Kg
10H15	80 m	Sub16	Fem	Heptatlo
	Comprimento	Sub14	Fem	Pentatlo - Tábua 2m
	Peso	Sub14	Masc	Pentatlo – 3Kg
	1000 m	Sub14	Masc	Pentatlo
	Comprimento	Sub16	Fem	Heptatlo - Tábua 3m
	Salto em Altura	Sub16	Masc	Heptatlo – Início 1,21m
	1000 m	Sub14	Fem	Pentatlo
	Peso	Sub16	Fem	Heptatlo – 3Kg
	1000 m	Sub16	Masc	Heptatlo
	800 m	Sub16	Fem	Heptatlo

No Salto em Altura a fasquia terá implementos de 4 em 4 cm, tendo como valores iniciais os seguintes:

Sub16 Masculinos - 1,21m

Sub16 Femininos - 1,14m

Regulamento Atleta Completo Distrital

1. Estes Campeonatos destinam-se a atletas masculinos e femininos dos escalões de Infantis e Iniciados filiados na Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, que devem apresentar-se com o Dorsal atribuído para a época 2023/24.
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 ao dia 10 de Abril de 2024.**
4. **As confirmações** na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> terão de ser efetuadas até **90 minutos antes do início da Competição.**
5. Apresentação na câmara de chamada até 35 minutos (concursos) e 15 minutos (corridas), antes da hora do início de cada jornada do Atleta Completo.
6. Os atletas só poderão participar na competição do seu escalão.
7. Haverá medalhas para os 5 primeiros classificados de cada Pentatlo e Heptatlo.
8. No Atleta Completo Distrital será elaborada uma classificação coletiva a partir do somatório dos resultados obtidos pelo melhor atleta nos escalões de infantis e iniciados, masculinos e femininos.
9. O ajuizamento da prova é da responsabilidade do Conselho de Arbitragem da Associação de Coimbra, com base no regulamento internacional da World Athletics. Qualquer protesto deve ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
10. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
11. O programa horário poderá sofrer alterações em função do número de atletas inscritos e/ou confirmados.

ADAC 27 de Março de 2024

A Direção da ADAC

Com o Apoio:

