



Associação Distrital de Atletismo de Coimbra



Local: Pista Mário Pinto Claro

Hora: 15H30

Data: 20/21 de Abril de 2024

## CAMPEONATO DISTRITAL DE BENJAMINS A e B

### PROGRAMA HORÁRIO

#### 1ª Jornada - Sábado 20/04/24

Hora da Prova	Prova	Sexo	Escalão	Designação	Observações
15H30	40 M/Bar. (0,30)	Fem.	Benj. A	Séries	4 bar.-10-05-15
15H30	Arremesso da Bola (163gr)	F/M	Benj. B	Final	3 - Ensaios
15H40	40 M/Bar. (0,30)	Mas.	Benj. A	Séries	4 bar.-10-05-15
15H55	50 M/Bar. (0,40)	Fem.	Benj. B	Séries	5 bar.-11-06-15
16H05	50 M/Bar. (0,40)	Mas.	Benj. B	Séries	5 bar.-11-06-15
16H20	Km Jovem	Fem.	Inf.	Séries	Km Jovem Distrital
16H30	Km Jovem	Mas.	Inf.	Séries	Km Jovem Distrital
16H40	Km Jovem	Fem.	Ini.	Séries	Km Jovem Distrital
16H45	Arremesso da Bola (163gr)	F/M	Benj. B	Final	3 - Ensaios
16H50	Km Jovem	Mas.	Ini.	Séries	Km Jovem Distrital
17H00	Km Jovem	Fem.	Juv.	Séries	Km Jovem Distrital
17H10	Km Jovem	Mas.	Juv.	Séries	Km Jovem Distrital
17H25	600 Metros	Fem	Benj B	Séries	
17H30	600 Metros	Mas.	Benj B	Séries	
17H40	500 Metros	Fem	Benj A	Séries	
17H45	500 Metros	Mas.	Benj A	Séries	

#### 2ª Jornada - Domingo 21/04/24

09H30	Salto em Comprimento	F/M.	Benj. A	Final	3 – Ensaios a)
09H45	60 Metros	F	Benj. B	Séries	
10H00	60 Metros	M	Benj. B	Séries	
10H15	50 Metros	F	Benj. A	Séries	
10H30	50 Metros	M	Benj. A	Séries	
10H50	150 Metros	Fem.	Benj. B	Séries	
11H00	150 Metros	Mas.	Benj. B	Séries	
11H00	Salto em Comprimento	F/M.	Benj. B	Final	3 – Ensaios a)
11H15	120 Metros	Fem.	Benj. A	Séries	
11H25	120 Metros	Masc.	Benj. A	Séries	
11H45	4 x 50 Metros	F/M	Benj. B	Séries	Eq. Mista (F/M/F/M)
12H00	4 x 40 Metros	F/M	Benj. A	Séries	Eq. Mista (F/M/F/M)

a) zona de chamada de 60cm, a um metro da areia, marcada com pó de magnésio ou por outro meio julgado conveniente.

# Regulamento

## Campeonato Distrital Benjamins A e B

1. O Campeonato Distrital destina-se aos escalões de Benjamins A e B, 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 2023/24.
3. Aos atletas de outras Associações será atribuído Dorsal de época (custo 5,00€), que deverá ser levantado no secretariado, até 30 minutos antes do início da competição.
4. Os atletas poderão participar em **2 provas por jornada mais a estafeta.**
5. **As inscrições são feitas através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 17 de Abril de 2024.**
6. **As confirmações na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> terão de ser efetuadas até 90 minutos antes do início de cada Jornada.**
7. Apresentação na câmara de chamada até 20 minutos (concursos) e 15 minutos (corridas), antes da hora da prova.
8. Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de atletas em cada prova do programa.
9. Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, as classificações coletivas elaboradas de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8-7-6-5-4-3-2-1.
10. Para a Classificação Coletiva serão apenas apuradas as equipas com, no mínimo, **4 atletas participantes (M/F) em cada um dos respetivos Campeonatos.**
11. **Prémios:**  
INDIVIDUAIS - Medalhas aos cinco primeiros classificados de cada prova;  
COLETIVOS – Troféus às 3 primeiras equipas **Benjamins A** e às 3 primeiras equipas **Benjamins B** (soma conjunta F/M).
12. Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.

APOIO:



ADAC 08/04/2024

A Direção da ADAC