



## Meeting Mário Rui Ferreira

Data: 27/28/04/2024

### Programa-Horário

1ª Jornada 27/04/2024: Pista de Atletismo Estádio Cidade de Coimbra

| Hora Câmara Chamada | Saída Câmara Chamada | Hora Início | Prova  | Escalão              | Género | Observações   |
|---------------------|----------------------|-------------|--------|----------------------|--------|---|
| 14H00               | 14H10                | 14H30       | Triplo | Ini/Juv              | F      | 4 Ensaios<br>– Tábua (acordo D.T. ADAC e Treinadores) |
| 14H00               | 14H10                | 14H30       | Dardo  | Iniciados/Veteranos  | M      | – 4 Ensaios   |
| 14H00               | 14H10                | 14H30       | Dardo  | Infantis             | M      | <b>Camp. Distrital Sub14 - a)</b>                     |
| 14H25               | 14H35                | 14H45       | 100m   | Absolutos            | F      | Eliminatórias   |
| 14H35               | 14H45                | 14H55       | 100m   | Absolutos            | M      | Eliminatórias   |
| 14H45               | 14H55                | 15H05       | 80m    | Iniciados            | F/M    | Séries  |
| 15H10               | 15H20                | 15H20       | 60m    | Infantis             | F/M    | Séries  |
| 15H20               | 15H30                | 15H40       | 60m    | Benj. B              | F/M    | Séries  |
| 15H15               | 15H25                | 15H45       | Dardo  | Ini/Juv/Jun/Sen/Vet. | Fem    | – 4 Ensaios   |
| 15H15               | 15H25                | 15H45       | Dardo  | Infantis             | F      | <b>–Camp. Distrital Sub14 - a)</b>                    |
| 15H20               | 15H30                | 15H50       | Triplo | Ini/Juv              | M      | 4 Ensaios<br>– Tábua (acordo D.T. ADAC e Treinadores) |
| 15H40               | 15H50                | 16H00       | 50m    | Benj. A              | F/M    | Séries  |
| 16H00               | 16H10                | 16H20       | 100m   | Absolutos            | Fem    | Final   |
| 16H10               | 16H20                | 16H30       | 100m   | Absolutos            | Mas    | Final   |
| 16H20               | 16H30                | 16H40       | 600m   | BenjB/Inf.           | Fem    | Séries  |
| 16H30               | 16H45                | 16H55       | 600m   | BenjB/Inf.           | Mas    | Séries  |
| 16H35               | 16H45                | 17H05       | Dardo  | Juv/Jun/Sen          | Mas    | <b>4 Ensaios</b>                                      |
| 16H50               | 17H00                | 17H10       | 500m   | Benj A               | Fem    | Séries  |
| 17H00               | 17H10                | 17H20       | 500m   | Benj A               | Mas    | Séries  |
| 17H10               | 17H20                | 17H30       | 800M   | Iniciados            | Fem    | Séries  |
| 17H20               | 17H30                | 17H40       | 800m   | Iniciados            | Mas    | Séries  |
| 17H30               | 17H40                | 17H50       | Milha  | Absolutos            | Fem    | Séries  |
| 17H40               | 17H50                | 18H00       | Milha  | Absolutos            | Mas    | Séries  |



## 2ª Jornada 28/04/2024: Centro Formação Lançadores CPTSC

| Hora Câmara Chamada | Saída Câmara Chamada | Hora Início | Prova   | Escalão     | Género | Observações                     |
|---------------------|----------------------|-------------|---------|-------------|--------|---------------------------------|
| 09H00               | 09H10                | 09H30       | Disco   | Infantis    | F/M    | Campeonato Distrital Sub14 – a) |
| 09H00               | 09H10                | 09H30       | Peso    | Ini/Juv     | F/M    |                                 |
| 10H30               | 10H40                | 11H00       | Martelo | Infantis    | F/M    | Campeonato Distrital Sub14 – a) |
| 10H30               | 10H40                | 11H00       | Martelo | Iniciados   | F/M    | Olímpico Jovem Distrital        |
| 11H15               | 11H25                | 11H45       | Martelo | Jun/Sen/Vet | F/M    |                                 |

a) Só para atletas já inscritos, em tempo, nos Campeonatos.

## REGULAMENTO Meeting Mário Rui Ferreira

1. Apenas podem participar atletas filiados na Federação Portuguesa de Atletismo.
2. Os atletas da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra devem apresentar-se com o Dorsal atribuído para a época 2023/2024.
3. Aos atletas filiados em outras Associações:
  - Será atribuído um Dorsal de Época, com um custo de 5,00€;
4. Cada atleta só poderá participar na prova do seu escalão.
5. Aos atletas só permitida a participação em duas provas.
6. As inscrições são feitas através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até 25 de Abril de 2024.
7. As confirmações terão de ser efetuadas até **90 minutos antes do início de cada Jornada.**
8. Apresentação na câmara de chamada até 20 minutos antes da hora da prova.
9. Aos Atletas autorizados de outras Associações Distritais deverão os seus delegados (autorizados para tal) levantar os dorsais no Secretariado da Competição
10. **PRÉMIOS** – Medalhas de Participação.
11. Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições em vigor da F.P.A.

Coimbra 23/04/2024

A Direção da ADAC