



Estádio Cidade de Coimbra
Centro de Formação de Lançadores CPTSC
DATA: 08/09 e 10 de Junho 2024



Campeonato Distrital Sub18 + Campeonato Distrital Veteranos

1ª Jornada – Sábado 08 junho de 2024 (ECC)

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	110M/Bar. (0,91)	Vet.	Masc.	Séries	M35/M45
15H00	Comprimento	Vet.	Fem.	Final	3+3 ensaios
15H00	Comprimento	Ini/Juv	Fem	Final	3+3 ensaios
15H00	Vara	Ini/Juv	Mas/Fem	Final	1,80;2,00;2,20; 2,30; 2,40;.... C)
15H00	110MBar. (0,91)	Ini/Juv	Masc	Séries	
	100M/Bar. (0,91)	Vet.	Masc.	Séries	M50/M55
	100M/Bar. (0,84)	Vet.	Masc.	Séries	M60/M65
	100M/Bar. (0,84)	Vet.	Fem	Séries	F35
	100MBar. (0,76)	Ini/Juv	Fem	Séries	
	80M/Bar. (0.76)	Vet	Masc.	Séries	M70/M75
	80M/Bar. (0.76)	Vet	Fem	Séries	F40/F55
15H20	100m	Ini/Juv	Fem.	Eliminatórias	
15H30	100 m	Ini/Juv	Masc.	Eliminatórias	
15H40	100m	Vet.	Fem	Séries	
15H50	100 m	Vet.	Masc.	Séries	
16H10	400m	Juvenis	Fem.	Séries	
16H20	Dardo	Ini/Juv	Fem	Final	500Grs
16H20	Dardo	Vet.	Fem	Final	b)
16H20	400m	Juvenis	Mas.	Séries	
16H30	100m	Ini/Juv	Fem.	Final	
16H35	100m	Ini/Juv	Mas.	Final	
16H45	1.500m	Vet.	Fem.	Séries	
16H45	1.500m	Ini/Juv	Fem.	Séries	
16H55	1.500m	Vet.	Masc.	Séries	
16H55	1.500m	Ini/Juv	Masc.	Séries	
17H15	3.000MObst (0,91)	Vet	Masc.	Final	M35/M55
17H30	Comprimento	Vet.	Masc.	Final	3+3 ensaios
17H30	Comprimento	Ini/Juv	Masc.	Final	3+3 ensaios
17H30	2.000MObst (0,84)	Juv	Fem/Masc.	Final	
17H30	2.000Mobst. (0,76)	Vet	Fem/Masc	Final	F35+ /M60+
17H30	Dardo	Ini/Juv	Mas	Final	700Grs
17H30	Dardo	Vet.	Mas	Final	b)
17H45	400m	Vet.	Fem.	Séries	
17H55	400m	Vet.	Masc.	Séries	
18H05	4x100m	Vet.	Fem.	Séries	
18H10	4x100m	Ini/Juv	Fem.	Séries	
18H15	4x100m	Vet.	Masc.	Séries	
18H15	4x100m	Ini/Juv	Masc.	Séries	
18H25	3.000MMx	Vet.	Masc/Fem	Final	
18H25	5.000MMx	Juvenis	Masc/Fem	Final	

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H00	80M/Bar. (0,76) Extra	Ini.	Fem	Séries	d) obtenção marca CN Sub16
09H00	5.000 M	Vet.	Masc.	Final	
	Triplo Salto	Vet.	Fem.	Final	3+3 - Tábua de acordo com escalões
	Triplo Salto	Ini/Juv	Fem.	Final	3+3 - Tábua 7m
09H30	5.000 M	Vet.	Fem.	Final	
09H30	5.000 M	Vet.	Masc.	Final	M60, M65+
09H55	3.000 M	Juv	Fem.	Final	
	3.000 M	Juv	Masc.	Final	
10H15	400MBar. (0,91)	Vet.	Masc.	Séries	M35/M45
	400MBar. (0,84)	Vet.	Masc.	Séries	M50/M55
	400MBar. (0,84)	Juvenis	Masc.	Séries	
	400MBar. (0,76)	Vet.	Fem.	Séries	F35/F45
	400MBar. (0,76)	Juvenis	Fem.	Séries	
10H20	Triplo Salto	Vet.	Masc	Final	3+3 - Tábua de acordo com escalões
10H20	Triplo Salto	Ini/Juv	Masc	Final	3+3 - Tábua 9m
10H35	300MBar. (0,76)	Vet	Fem.	Séries	F50/F55
	300MBar. (0,76)	Vet.	Masc.	Séries	M60/M65
10H55	200m	Vet.	Fem.	Séries	
11H00	200m	Ini/Juv	Fem.	Séries	
11H10	200m	Vet.	Masc.	Séries	
11H20	200m	Ini/Juv	Masc.	Séries	
11H20	Peso	Vet.	Fem/Mas	Final	b) 3+3 ensaios
11H20	Peso	Ini/Juv	Fem/Masc	Final	3Kg; 5Kg - 3+3 ensaios
11H20	Altura	Vet.	Fem	Final	Início - de acordo com escalões
11H20	Altura	Ini/Juv	Fem	Final	1,24 (+6) ---> 1,48 (+5) ---> 1,58 (+4) --->
11H35	800m	Vet.	Fem.	Séries	
11H45	800m	Ini/Juv	Fem.	Séries	
11H55	800m	Vet.	Masc.	Séries	
12H00	800m	Ini/Juv	Masc.	Séries	
12H10	Altura	Vet.	Masc.	Final	Início - de acordo com escalões
12H10	Altura	Ini/Juv	Masc.	Final	1,38 (+6) ---> 1,50 (+5) ---> 1,70 (+4) --->
12H10	4x400m	Vet.	Fem.	Séries	
12H20	4x400m	Vet.	Masc.	Séries	
12H30	Estafeta Medley	Ini/Juv	Fem	Séries	Iniciados não podem fazer os 400 m
12H45	Estafeta Medley	Ini/Juv	Masc.	Séries	Iniciados não podem fazer os 400 m

Segunda 10 Junho de 2024 (CFL-CPTSC)

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H30	Martelo (1ª Jornada)	Ini/Juv	Fem/Mas	Final	3Kg; 5Kg
09H30	Martelo (1ª Jornada)	Vet	Fem/Mas	Final	Todos Sub Escalões
11H00	Disco (2ª Jornada)	Ini/Juv	Fem/Mas	Final	1Kg; 1,5Kg
11H00	Disco (2ª Jornada)	Vet	Fem/Mas	Final	Todos Sub Escalões
12H30	Martelão (2ª Jornada)	Vet	Fem/Masc	Final	Todos Sub Escalões

- a) - Nas provas de Barreiras as distâncias e alturas serão de acordo com os respetivos escalões face ao regulamento específico dos Veteranos.
- b) - Nos Lançamentos os engenhos são em conformidade com os escalões.
- c) - A realizar se disponibilidade de Postes
- d) - Prova do CNSub16 que não foi contabilizada em tempo pela FPA. Esta prova não interfere no nº de provas a realizar pelas atletas no Campeonato Distrital Sub18.

OBS: - Tendo em consideração o extenso programa horário dos dois Campeonatos, não será permitida a participação de atletas filiados em outras Associações Distritais.

Regulamento

Campeonato Distrital de Juvenis

1. Estes Campeonatos destinam-se **apenas** aos atletas masculinos e femininos dos escalões de Iniciados e juvenis filiados na Associação Distrital de Atletismo de Coimbra.
2. Os atletas deverão utilizar os Dorsais de época 2023/2024.
3. Os atletas do escalão de Iniciados podem participar em todas as provas do programa das competições de Juvenis, com exceção dos **400M (individual ou em Estafeta) e 400Mbarr., 3.000 metros e dos 2.000 metros obstáculos.**
4. **Os atletas poderão participar em competições de âmbito regional/distrital, (competições de duas jornadas em dias consecutivos); em duas provas por dia, num máximo de quatro provas no conjunto das duas jornadas.**
5. Para efeitos de contagem, as eliminatórias e finais de uma prova são consideradas como uma só.
6. **Aos atletas do escalão Sub-16 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 300 m.**
7. **Os atletas do escalão de Sub-18 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 300 m.**
8. Cada Clube poderá inscrever um número ilimitado de atletas em cada prova do programa, embora apenas o melhor classificado de cada Clube, em cada prova, seja considerado para efeitos de classificação coletiva, os restantes serão considerados individuais para este efeito. **Nas estafetas apenas pontuará uma equipa por clube.**
9. Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, por género, sendo esta última elaborada de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: **8 pontos -1º atleta pontuável; 7 pontos - 2º atleta pontuável; e 1 ponto - 8º atleta pontuável.**
10. Os desempates nas classificações coletivas serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplica-se o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente.
11. As **inscrições** deverão ser efetuadas na plataforma [fpacompetições](#) até 05 de Junho de 2024.
12. As **confirmações** deverão ser efetuadas na plataforma [fpacompetições](#) até 90 minutos antes do início de cada jornada.
13. **PRÉMIOS:** Medalhas aos três primeiros de cada prova; **Taças** às três primeiras equipas (Fem. e Mas).
14. Apresentação: Corridas – 10' antes do horário previsto Concursos – 20' antes do horário previsto.
15. Nos casos omissos será aplicado o RGC. da FPA.

Regulamento

Campeonato Distrital de Veteranos

1. Estes campeonatos destinam-se **apenas** aos atletas Veteranos, masculinos e femininos, filiados na Associação Distrital de Atletismo Coimbra.
2. Os atletas deverão utilizar os Dorsais de época 2023/2024.
3. Os atletas poderão participar em duas provas individuais por dia, mais uma prova de estafeta.
4. Cada Clube poderá inscrever um número ilimitado de atletas em cada prova do programa, embora apenas o melhor classificado de cada Clube, em cada prova (sub-escalão), seja considerado para efeitos de classificação coletiva, os restantes serão considerados individuais para este efeito. **Nas estafetas apenas pontuará uma equipa por clube.**
5. As classificações coletivas, por género (contabilizadas por sub-escalão), serão elaboradas de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: **8 pontos - 1º atleta pontuável; 7 pontos - 2º atleta pontuável; 1 ponto - 8º atleta pontuável.**
6. Os desempates nas classificações coletivas serão feitos a favor dos clubes que obtiveram mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplica-se o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente. Para se classificarem, os clubes têm de ter um mínimo de 3 atletas a participar
7. As **inscrições** deverão ser efetuadas na plataforma fpacompetições até 05 de Junho de 2024.
8. As **confirmações** deverão ser efetuadas na Plataforma fpacompetições até 90 minutos antes do início de cada jornada.
9. Apresentação: Corridas – 10' antes do horário previsto Concursos – 20' antes do horário previsto.
10. **Prémios:** - Medalhas aos 3 primeiros classificados de cada prova, em cada sub-escalão;
- Troféus às três primeiras equipas (Mas e Fem).
11. Apresentação: Corridas – 10' antes do horário previsto Concursos – 20' antes do horário previsto.
12. Nos casos omissos será aplicado o RGC. da FPA.

Apoio:



Coimbra, 05 de Junho 2024

A Direção da ADAC