



Estádio Cidade de Coimbra  
Centro de Formação de Lançadores – CPTSobral Ceira  
20/21 de Julho de 2024



## CAMPEONATO DISTRITAL SUB 20

### Programa-Horário

Sabado 20-07-2024

Hora	Prova	Escalão	Género	Observações
09H30	Martelo 4 Kg. – (1ª Jornada)	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Final CFL CPTSC
09H30	Martelo 6Kg – (1ª Jornada)	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Final CFL CPTSC
09H30	Martelo 3 Kg.	Sub14/Sub/16	Fem.	CFL CPTSC - Prova Extra (Pedido SUOVAIS)
09H30	Martelo 4 Kg.	Sub14/Sub/16	Masc.	CFL CPTSC - Prova Extra (Pedido CPTSC)
11H00	Disco 1 Kg. – (2ª Jornada)	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Final CFL CPTSC
11H00	Disco 1,750 Kg. – (2ª Jornada)	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Final CFL CPTSC
15H00	Vara	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Final
15H00	Vara	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Final
15H00	Vara	Sub 18	Masc	Camp. Distrital Sub 18 1,80;2,00;2,20; 2,30 (+10) --->
15H00	Peso (6Kg.)	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Final
15H00	Peso (4Kg.)	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Final
15H30	100 Metros	Sub/18 e Sub/20.	Fem.	Final
15H45	100 Metros	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Final (CDSUB20)
15H45	100 Metros	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Séries
16H00	400 Metros	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Series
16H10	400 Metros	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Series
16H10	400 Metros	Sen/Vet	Masc.	Prova Extra (Pedido NSCPCDX)
16H15	Comprimento	Sub/18 e Sub/20	Fem..	Final
16H25	3.000 M/Obst. (0,91)	Sub/20	Masc.	Series
16H45	1.500 Metros	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Series
16H55	1.500 Metros	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Series
17H15	Comprimento	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Final
17H45	4x100 Metros	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Series

**Domingo 21-07-24**

<b>Hora</b>	<b>Prova</b>	<b>Escalão</b>	<b>Género</b>	<b>Observações</b>
09H30	3.000 Metros	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Series
09H30	Altura	Sub/18 e Sub/20	Masc.	1,38-1,43-1,48-1,53-1,56-1,59-1,62 ...
09H50	3.000 Metros	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Series
09H55	110 M/Bar. (1.00)	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Final (10 Bar.-13,72-9,14-14,02)
10H10	100/Bar. (0.84))	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Final (10 Bar.-13,00-8,50-10,50)
10H20	Triplo	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Tábua a 11 metros
10H30	200 Metros	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Series
10H45	200 Metros	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Series
11H05	Triplo	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Tábua a 7 ou 9 metros
11H05	Dardo (600 Grs.)	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Final
11H05	Dardo (500 Grs.)	Sub14/Sub16	Fem.	Prova Extra (Pedido SUOVAIS)
11H05	Dardo (800 Grs.)	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Final
11H05	400 M/Bar. (0,91)	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Series (10 Bar.-45,00-35,00-40,00)
11H05	400 M/Bar. (0,91)	Sen/Vet	Masc.	Prova Extra (Pedido NSCPCDX)
11H15	800 Metros	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Series
11H25	800 Metros	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Series
11H45	4x400 Metros	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Series

OBS: Progressão da fasquia do: ~

**Salto com Vara (se disponibilidade de Postes)**

Masc - 2,40 (+10) --->

Fem - 1,90 (+10) --->

**Salto em Altura**

Masc- 1,40 (+5) ---> 1,80 (+3) --->

# Regulamento

1. Estes Campeonatos destinam-se a atletas Juvenis, Juniores, Masculinos e Femininos, filiados na ADAC que devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a Época 2023/2024.
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 gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/>, até ao dia 17 de Julho de 2024.**
4. **As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis até 90 minutos antes do início de cada jornada.**
5. Cada atleta pode participar num máximo de quatro provas (não mais do que duas por dia).
6. **Aos atletas 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 300m.**
7. **Os atletas do escalão Sub 18 poderão participar em todas as provas com exceção das seguintes: 3.000 metros obstáculos; 5.000 metros.**
8. **Aos atletas Sub-20 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 400m.**
9. Se o atleta faltar a alguma das provas em que se inscreveu e confirmou a participação, ou não comparecer a uma final para a qual tenha sido apurado, sem apresentar justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes provas.
10. Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova. No entanto, em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 1 (um) atleta por clube, sendo que os restantes não retirarão pontos às outras equipas.
11. 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.
12. PRÉMIOS
  - Medalhas:** Para os 3 primeiros classificados em cada prova
  - Troféus:** Às três primeiras equipas Masculinas e Femininas
13. O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra com base no regulamento internacional da World Athletics.
14. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
15. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

Coimbra 18 de Junho de 2024

A Direcção da ADAC

Apoio:

