



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE COIMBRA

Estádio Cidade de Coimbra 3º Piso

Rua D. Manuel I

3030-320 Coimbra

COMUNICADO OFICIAL Nº 17/2018

Para conhecimento dos Clubes Filiados, F.P.A., A.A.R.R., Órgãos de Comunicação Social e demais interessados, comunica-se:

XXXVI OLÍMPICO JOVEM DISTRITAL

Local: Pista de Atletismo de Febres

Hora: 15.15

Data: 12/13 de Maio de 2018

Dando cumprimento ao Calendário Distrital a Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, vai levar a efeito nos próximos dias 12/13 de Maio de 2018 a Competição supra referenciada para a qual foi elaborado o seguinte:

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada 12 Maio

Hora da Prova	Prova	Sexo	Escalão	Observações
15H15	Disco	M/F	JUVENIS	1,5Kg; 1 Kg
	Disco	M/F	JUN/SEN/VET	Prova Extra – (4 Ensaios)
	Altura	M	INIC./JUV.	Início 1,30M
	Comprimento	F	INIC./JUV.	3 Saltos + 3 (8 Finalistas)
	80 M	F	INICIADOS	Eliminatórias
15H30	80 M	M	INICIADOS	Eliminatórias
15H45	100M	F	JUVENIS	Séries
16H00	100M	M	JUVENIS	Séries
	100M	F	JUN/SEN/VET	Prova Extra (Séries)
	100M	M	JUN/SEN/VET	Prova Extra (Séries)
16H15	800M	F	JUVENIS	Séries
16H25	800M	M	JUVENIS	Séries
16H35	Dardo	M	INIC./JUV.	600g; 700g
	Dardo	M	JUN/SEN/VET	Prova Extra - (4 Ensaios)
	Peso	F	INIC./JUV.	3Kg
16H40	1.500M OBST	F	INICIADOS	0,76
16H55	1.500M OBST	M	INICIADOS.	0,76
17H10	2.000M OBST	F	JUVENIS	0,76
17H30	2.000M OBT	M	JUVENIS	0,84
17H45	80 M	F	INICIADOS	Final
17H50	80 M	M	INICIADOS	Final
18H00	100M	F	JUVENIS	Final
18H05	100M	M	JUVENIS	Final
18H15	400M	F	JUN/SEN/VET	Prova Extra (Séries)
18H25	400M	M	JUN/SEN/VET	Prova Extra (Séries)
18H35	5.000M Marcha	F	JUVENIS	Séries
18H35	5.000 M Marcha	M	JUVENIS	Séries

Hora da Prova	Prova	Sexo	Escalão	Observações
15H15	Altura	F	INIC./JUV.	Início 1,20M
	Comprimento	M	INIC./JUV.	3 Saltos + 3 (8 Finalistas)
	110M BAR	M	JUVENIS	0,91 a)
15H30	100M BAR	M	INICIADOS	0,84 d)
15H45	100M BAR	F	JUVENIS	0,76 b)
16H00	80M BAR	F	INICIADOS	0,76 c)
16H10	300M	F	JUVENIS	Séries
16H20	300M	M	JUVENIS	Séries
	Dardo	F	INIC./JUV.	500g
	Dardo	F	JUN/SEN/VET	Prova Extra - (4 Ensaios)
	Peso	M	INIC./JUV.	4Kg;5Kg
16H30	200M	F	JUN/SEN/VET	Prova Extra (Séries)
16H45	200M	M	JUN/SEN/VET	Prova Extra (Séries)
17H00	1.000M	F	INICIADOS	Séries
17H10	1.000M	M	INICIADOS	Séries
17H25	3.000M	M	JUVENIS	Séries
	3.000M	M	JUN/SEN/VET	Prova Extra (Séries)
17H45	3.000M	F	JUVENIS	Séries
	3.000M	F	JUN/SEN/VET	Prova Extra (Séries)

Regulamento Olímpico Jovem Distrital

- 1 – Poderão participar todos os interessados, Masculinos e Femininos, em representação de Clubes, Escolas e outros meios de Associativismo, enquadrados nos seguintes escalões:

Iniciados	Nascidos em 2003/2004
Juvenis	Nascidos em 2001/2002

- 2 - Os atletas terão obrigatoriamente de participar nas provas do respectivo escalão;
 3 - Os atletas poderão participar num máximo de três (3) provas no conjunto das duas jornadas, tendo em atenção normas regulamentares, para os escalões:

Iniciados:

- Cada atleta pode realizar o máximo de 3 provas, não podendo ser todas na mesma jornada.
- Os atletas Iniciados não poderão competir nas provas de Juvenis.
- Nesta competição os atletas Iniciados que participem na corrida de 1.000m ou 1.500m Obst., não poderão participar em mais nenhuma corrida ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente.
- Nesta competição, no caso do atleta Iniciado estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, e se ausente deste para participar numa das provas indicadas no ponto anterior (c), não poderá continuar a participar nesse concurso

Juvenis: A participação na prova de marcha ou corrida de distância igual ou superior a 800 metros impede a participação noutra corrida no mesmo dia, após a realização desta, podendo participar em outras antes desta.

- 4 – Inscrições: Para atletas não federados, em representação de Escolas e/ou outras Entidades, deverão ser remetidas para a ADAC impreterivelmente até às **15H00 do dia 10 de Maio de 2018**, ficando as mesmas dependentes de validação, após análise da Comissão Técnica Distrital.

5 – **Prémios:** - Medalhas aos 3 primeiros atletas filiados na ADAC, de cada prova/escalão/sexo, nas provas que integram o programa do Olímpico Jovem Distrital.

Provas de Barreiras:

	Distância	Nº barreiras	Altura	1ª Barreira	Entre Barreiras	Última Barreira
a)	110 m	10 barreiras	0,91	13,72 m	9,14 m	14,02 m
b)	100 m	10 barreiras	0,76	13 m	8,5 m	10,5 m
c)	80 m	8 barreiras	0,76	12 m	8 m	12 m
d)	100 m	10 barreiras	0,84	13 m	8,5 m	10,5 m

Coimbra, 30 de Abril de 2018

A Direcção da ADAC