



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE
COIMBRA

Estádio Cidade de Coimbra – 3º piso

Rua D. Manuel I

3030-320 COIMBRA



CANTANHEDE
MUNICÍPIO

COMUNICADO OFICIAL

CAMPEONATO DISTRITAL ABSOLUTO + SUB 23

LOCAL: Pista Atletismo Complexo Desportivo de Febres

DATA: 13 e 14 Julho 2019

1ª Jornada - Sábado, 13 de Julho de 2019

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs.:
15H30	Lançamento Martelo	Juv. a Sen.	Fem.	Final	4 Kgs
	Lançamento Martelo	Jun./ Sen.	Masc.	Final	7,260 Kgs
	Salto em Comprimento	Juv. a Sen.	Masc.	Final	
	100 M/Bar. (0,84)	Juv. a Sen.	Fem.	Series	
15H45	110 M/Bar. (1,06)	Juv. a Sen.	Masc.	Séries	
16H00	100 Metros	Juv. a Sen..	Fem.	Elim.	
16H10	100 Metros	Juv. a Sen..	Masc.	Elim.	
16H25	400 Metros	Juv. a Sen..	Fem.	Series	
16H35	400 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Series	
16H50	1.500 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Series	
17h00	1.500 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Series	
	Lançamento de Peso	Jun/ Sen.	Masc.	Final	7,260 Kgs
	Lançamento de Peso	Juv. a Sen.	Fem	Final	4 Kgs
	Salto em Comprimento	Juv.a Sen..	Fem.	Final	
17H15	100 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Final	
17H20	100 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Final	
17H30	3.000 M/Obst.	Jun/Sen..	Fem.	Final	
17H45	5.000 Metros	Jun/Sen.	Masc.	Final	
	Salto em Altura	Juv. a Sen.	Fem.	Final	1,251,40-1,43-1,46.....
	Salto c/Vara	Juv. a Sen.	Masc.	Final	2,20-2,40-260-2,75-2,90-3,00-3,10...
18H10	4X100 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Final	
18H20	4X100 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Final	
18H30	10.000 m Marcha	Juv a Sen.	Masc/Fem	Final	

2ª Jornada - Domingo, 14 de Julho de 2019

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs.:
09H30	3.000 Metros	Juv. a Sen.	Fem	Series	
	Triplo Salto	Juv. a Sen.	Fem.	Final	
	Lançamento de Disco	Juv. a Sen.	Fem/Masc	Final	1 - 2 Kg
09H45	3.000 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Series	
10H00	400 M/Bar.	Juv. a Sen.	Fem.	Series	0.76
10H15	400 M/Bar.	Juv. a Sen.	Masc.	Series	0.91
10H30	3.000 M/Obst.	Jun/Sen.	Masc.	Final	
	Triplo Salto	Juv. a Sen.	Masc.	Final	
	Lançamento de Dardo	Juv. a Sen.	Fem/Masc.	Final	600 – 800 Grs
10H50	200 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Séries	
11H00	200 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Séries	
11h20	600 metros	Benjamins	Fem/Masc	Séries	Prova extra
11H30	1.000 metros	Infantis	Fem/Masc	Séries	Prova Extra
	Salto c/Vara	Juv. a Sen.	Fem	Final	1,80-2,00-2,20-2,30-2,40-2,50-.....
	Salto em Altura	Juv. a Sen.	Masc.	Final	1,45 1.70-1,73-1,76
11H45	800 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Series	
11H55	800 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Series	
12H10	4X400 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Series	
12H15	4X400 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Series	

Regulamento - Campeonato Distrital Absoluto

- 1- Estes Campeonatos destinam-se a atletas Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos Masculinos e Femininos, filiados na ADAC que devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a Época. Os atletas Veteranos que participarem nestes Campeonatos serão considerados Seniores.
- 2 - A participação de atletas filiados em outras Associações Distritais é condicionada a parecer da Comissão Técnica Distrital, devendo os pedidos de participação dar entrada até às 15 horas da quinta-feira que antecede a competição.
- 3- Cada atleta pode participar em duas provas por dia, num máximo de quatro provas no conjunto das duas jornadas.
- 4- Os atletas do escalão de Juvenis, podem participar em todas as provas do programa, com exceção das seguintes: 3.000 Metros Obst., 5.000 Metros, no Lançamento do Peso de 7.260Kg e no Lançamento do Martelo de 7.260Kg.
- 5- Os atletas do escalão de Juvenis que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 800 Metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha no mesmo dia.
- 6- Os atletas do escalão de Juniores que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha no mesmo dia.
- 7- Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova. No entanto, apenas os 3 melhores classificados serão considerados para efeitos de classificação coletiva, sendo os restantes considerados individuais.
- 8- Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, sendo as classificações coletivas elaboradas de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8-7-6-5-4-3-2-1. Para a equipa contam o mínimo de três atletas.
- 9- 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.

10- Os resultados das provas de 10.000M Masculinos e 5.000M Femininos, realizados em 27 de Abril de 2019 serão contabilizados ao fim da 2ª. Jornada.

11- PRÉMIOS

Medalhas: Para os 3 Primeiros Classificados Campeonato Absolutos em cada prova

Taças: Às três primeiras equipas Masculinas e Femininas

Regulamento - Campeonato Distrital Sub 23

- 1- Estes Campeonatos destinam-se a atletas Juniores e Sub 23 Masculinos e Femininos, filiados na ADAC que devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a Época.
- 2 - A participação de atletas filiados em outras Associações Distritais é condicionada a parecer da Comissão Técnica Distrital, devendo os pedidos de participação dar entrada até às 15 horas da quinta-feira que antecede a competição.
- 3- Cada atleta pode participar em duas provas por dia, num máximo de quatro provas no conjunto das duas jornadas.
- 4- Os atletas do escalão de Juniores que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha no mesmo dia
- 5- Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova. No entanto, apenas os 3 melhores classificados serão considerados para efeitos de classificação coletiva, sendo os restantes considerados individuais.
- 6- Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, sendo as classificações coletivas elaboradas de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8-7-6-5-4-3-2-1. Para a equipa contam o mínimo de três atletas
- 7- 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.
- 8- Os resultados das provas de 10.000M Masculinos e 5.000M Femininos, realizados em 27 de Abril de 2019 serão contabilizados ao fim da 2ª. Jornada.

9- PRÉMIOS

Medalhas: Para os 3 Primeiros Classificados Campeonato Sub 23 em cada prova

Taças: À primeira equipa Masculina e Feminina.

Coimbra 02 de Julho de 2019

A Direcção da ADAC

APOIOS:



CÂMARA MUNICIPAL
COIMBRA

