



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL ATLETISMO COIMBRA

Estádio Cidade de Coimbra 3º Piso

Rua D. Manuel I

3030-320 Coimbra

COMUNICADO OFICIAL Nº 14/2016

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

III MEETING de CANTANHEDE **CAMPEONATOS DISTRITAIS 10.000 METROS**

Local: Complexo Desportivo Febres

Hora: 16.00

Data: 23 de Abril 2016

Dando cumprimento ao Calendário Distrital a Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, vai levar a efeito no próximo dia 23 de Abril de 2016 a competição supra referenciadas para a qual foi elaborado o seguinte :

PROGRAMA HORÁRIO

Hora da Prova	Prova	Sexo	Escalão	Observações
15.15H	Peso	M	Inf./Inic.	3 Kg e 4 Kg / 4 ensaios
	Comprimento	M	Inf./Inic.	4 ensaios
	Disco	M/F	Iniciados	1 Kg e 750 grs / 4 ensaios
	60 m Barreiras 0,76	F	Infantis	a) Final
15.25 H	60 m Barreiras 0,76	M	Infantis	b) Final
15.40 H	80 m Barreiras 0,76	F	Iniciados	c) Final
15.55 H	100 m Barreiras 0,84	M	Iniciados	d) Final
16.05 H	60 m	F	Infantis	Final
16.15 H	60 m	M	Infantis	Final
16.25 H	80 m	F	Iniciados	Final
16.35 H	80 m	M	Iniciados	Final
16.45 H	Peso	F	Inf./Inic.	2 Kg e 3 Kg / 4 ensaios
	Comprimento	F	Inf./Inic.	4 ensaios
	Dardo	M/F	Iniciados	600 grs e 500 grs / 4 ensaios
	1.000 m	F	Infantis	
16.55 H	1.000 m	M	Infantis	
17.05 H	250 m	F	Iniciados	
17.15 H	250 m	F	Iniciados	
17.25 H	800 m	F	Iniciados	
17.35 H	800 m	F	Iniciados	
17.50 H	60 metros	F	Infantis	Prova Extra
17.58 H	60 metros	M	Infantis	Prova Extra
18.10 H	80 metros	F	Iniciados	Prova Extra
18.18 H	80 metros	M	Inicados	Prova Extra
18.25 H	10.000 m	F	Absolutos	Séries
19.10 H	10.000 m	M	Absolutos	Séries

	Distância	Nº barreiras	Altura	1ª Barreira	Entre Barreiras	Última Barreira
a)	60 m	6 barreiras	0,76	12 m	7 m	13 m
b)	60 m	6 barreiras	0,76	12 m	7,5 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	10,5

Este projecto conta com o apoio da Câmara Municipal de Cantanhede e Junta de Freguesia de Febres e a colaboração da Gira Sol Associação Desenvolvimento de Febres.

Regulamento do Meeting

- 1 – Este Meeting destina-se aos escalões de Infantis e Iniciados de ambos os sexos, sendo a participação **reservada** apenas às Selecções das Associações Distritais/ Regionais convidadas.
- 2 - Os atletas terão obrigatoriamente de participar nas provas do respectivo escalão;
- 3 - Os atletas poderão participar num máximo de **duas (2) provas**, tendo em atenção as normas regulamentares, para os respectivos escalões.
- 4 – Haverá classificações individuais e colectiva.
- 5 – A classificação colectiva será encontrada pela soma dos pontos obtidos em todas as provas considerando que aos 1ºs classificados serão atribuídos 6 pontos, aos 2ºs classificados 5 pontos e assim sucessivamente cabendo aos 6ºs classificados 1 ponto.
- 6 – **Inscrições:** a remeter para a ADAC (coimbra@fpatletismo.org) **impreterivelmente até às 14.00 horas do dia 21 de Abril 2015. As inscrições para as provas extra ficam sujeitas a seriação.**
- 7 – **Prémios:** **a)** Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova/escalão/sexo.
 b) Troféus aos 3 primeiros classificados na geral.
- 8 – Nos concursos os atletas apenas terão direito a 4 (quatro) ensaios.

Regulamento dos Campeonatos de 10.000 metros

- 1 – Vai a ADAC levar a efeito no próximo dia 23 de Abril na pista do Complexo Desportivo de Febres os Campeonatos Distritais de 10.000 metros masculinos e femininos.
- 2 – Cada Clube pode apresentar um número ilimitado de atletas por prova.
- 3 – A participação de atletas filiados de outras Associações é apenas condicionada pela prévia inscrição dentro do que está regulamentado, devendo ser feito via Associação. As inscrições terminam dia 20 de Abril de 2016 impreterivelmente, devendo as mesmas serem enviadas para coimbra@fpatletismo.org
- 4 – Os atletas filiados na ADAC devem confirmar a sua inscrição pelo menos 45 minutos antes do início da competição com o seu dorsal de época.
- 5 – Os resultados dos 10.000 metros serão contabilizados nos Campeonatos Distritais Absolutos de equipas.
- 6 – **Prémios:** aos 3 primeiros classificados e atribuído o título de campeão distrital de Sub23.

A Secretaria da ADAC, 05 de Abril de 2016

A Direcção da ADAC