



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL ATLETISMO COIMBRA

COMUNICADO OFICIAL Nº 10/2012

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

CAMPEONATO DISTRITAL PROVAS COMBINADAS **CAMPEONATOS NACIONAIS INDIVIDUAIS ANDDI**

Local: Centro Estágio Luso

Hora: 15.00

Data: 28 e 29 Abril 2012

Dando cumprimento ao Calendário Distrital a Associação Distrital de Atletismo de Coimbra em conjunto com a Associação Atletismo de Aveiro, vão levar a efeito nos próximos dias 28 e 29 Abril 2012 os campeonatos supra referenciado para os quais foi elaborado o seguinte:

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada – 28 Abril 2012				
Hora	Prova	Sexo	Escalão	Observações
15.00H	400 m Marcha	M/F		<i>Actividade adaptada</i>
	Comprimento s/ tábua	M/F		<i>Actividade adaptada</i>
	Comprimento s/ tábua	M/F		<i>Actividade adaptada</i>
	Martelo (7)	M		<i>Actividade adaptada</i>
	Martelo (4)	F		<i>Actividade adaptada</i>
15.15 H	100 m Marcha	M/F		<i>Actividade adaptada</i>
15.25 H	1.500 m Marcha	M/F		<i>Actividade adaptada</i>
15.30 H	100 m	M	Juniores/Seniores	Decatlo
15.40 H	100 m Barreiras (0,84)	F	Juniores/Seniores	Heptatlo
15.50 H	100 m Barreiras (0,84)	F	Seniores	<i>Actividade adaptada</i>
16.00 H	100 m Barreiras (0,76)	F	Juvenis	Heptatlo
	Comprimento	M	Juniores/Seniores	Decatlo
	Altura	F	Juniores/Seniores	Heptatlo
	Altura	F	Juvenis	Heptatlo
	Peso (5)	M		<i>Actividade adaptada</i>
	Peso (4)	M		<i>Actividade adaptada</i>
	Peso (3)	F		<i>Actividade adaptada</i>
	Peso (2)	F		<i>Actividade adaptada</i>
16.10 H	100 m Barreiras (0,76)	F	Juniores	
16.20 H	110 m Barreiras	M	Juvenis	Octatlo
16.30 H	100 m	M	Eliminatórias	<i>Actividade adaptada</i>
16.45 H	100 m	F	Eliminatórias	<i>Actividade adaptada</i>
16.55 H	100 m	F		<i>Actividade adaptada</i>
17.05 H	100 m	M		<i>Actividade adaptada</i>
	Peso (6)	M	Juniores	Decatlo
	Peso (7)	M	Seniores	Decatlo
	Comprimento	M	Juvenis	Octatlo
	Comprimento	M		<i>Actividade adaptada</i>
17.15 H	80 m	M/F		<i>Actividade adaptada</i>
17.25 H	60 m	M/F		<i>Actividade adaptada</i>
17.35 H	50 m			<i>Actividade adaptada</i>
	Peso (4)	F	Juniores/Seniores	Heptatlo
	Peso (3)	F	Juvenis	Heptatlo
	Dardo (800)	M		<i>Actividade adaptada</i>
	Dardo (600)	F		<i>Actividade adaptada</i>
17.45 H	400 m	M		<i>Actividade adaptada</i>
17.55 H	400 m	F		<i>Actividade adaptada</i>
18.05 H	300 m	M/F		<i>Actividade adaptada</i>
18.15 H	250 m	M/F		<i>Actividade adaptada</i>

18.25 H	Peso (5)	M	Juvenis	Octatlo
18.35 H	100 m	M	Final	<i>Actividade adaptada</i>
18.45 H	100 m	F	Final	<i>Actividade adaptada</i>
18.55 H	1.500 m	M		<i>Actividade adaptada</i>
19.05 H	1.500 m	F		<i>Actividade adaptada</i>
	Altura	M	Juniores/Seniores	Decatlo
19.15 H	600 m	M/F		<i>Actividade adaptada</i>
19.25 H	4 x 100 m	Misto		<i>Actividade adaptada</i>
19.35 H	4 x 100 m	F		<i>Actividade adaptada</i>
	Altura	M	Juvenis	Octatlo
19.45 H	4 x 100 m	M		<i>Actividade adaptada</i>
19.55 H	200 m	F	Juvenis	Heptatlo
20.05 H	200 m	F	Juniores/Seniores	Heptatlo
20.15 H	400 m	M	Juniores/Seniores	Decatlo
20.20 H	3.000 m Marcha	M/F	Juniores/Seniores	Pista 1/4

2ª Jornada – 29 Abril 2012				
09.15H	Dardo (700)	M		<i>Actividade adaptada</i>
	Dardo (600)	M		<i>Actividade adaptada</i>
	Dardo (500)	M/F		<i>Actividade adaptada</i>
	Dardo (400)	F		<i>Actividade adaptada</i>
	Triplo Salto (tábua 7/9)	F		<i>Actividade adaptada</i>
	Altura	M		<i>Actividade adaptada</i>
09.30 H	110 m Barreiras (1,06)		Seniores	Decatlo
	Comprimento	F	Juvenis	Heptatlo
	Comprimento	F	Juniores/Seniores	Heptatlo
	Disco (1,5)	M	Juvenis	Octatlo
09.40 H	110 m Barreiras (1,0)	M	Juniores	Decatlo
09.50 H	3.000 m	M		<i>Actividade adaptada</i>
10.00 H	400 m Barreiras (0,84)	M		<i>Actividade adaptada</i>
10.10 H	400 m Barreiras (0,76)	F		<i>Actividade adaptada</i>
	Disco (1,75)	M	Juniores	Decatlo
	Disco (2)	M	Seniores	Decatlo
	Peso (7,26)	M		<i>Actividade adaptada</i>
	Peso (4)	F		<i>Actividade adaptada</i>
	Vara	M	Juvenis	Octatlo
10.20 H	1.000 m	M/F		<i>Actividade adaptada</i>
10.30 H	200 m	M		<i>Actividade adaptada</i>
10.40 H	200 m	F		<i>Actividade adaptada</i>
	Dardo (600)	F	Juvenis	Heptatlo
	Dardo (600)	F	Juniores/Seniores	Heptatlo
	Triplo Salto (tábua 9/11)	M		<i>Actividade adaptada</i>
10.50 H	200 m	M		<i>Actividade adaptada</i>
11.00 H	200 m	F		<i>Actividade adaptada</i>
11.15 H	Vara	M	Juniores/Seniores	Decatlo
11.20 H	150 m	M/F		<i>Actividade adaptada</i>
11.30 H	Disco (2)	M		<i>Actividade adaptada</i>
	Disco (1,5)	M		<i>Actividade adaptada</i>
	Disco (1)	M		<i>Actividade adaptada</i>
	Disco (1)	F		<i>Actividade adaptada</i>
	Disco (0,75)	M/F		<i>Actividade adaptada</i>
11.40 H	800 m	M		<i>Actividade adaptada</i>
11.50 H	800 m	F		<i>Actividade adaptada</i>
12.00 H	Dardo	M	Juvenis	Octatlo
	Dardo	M	Juniores/Seniores	Decatlo
12.10 H	4 x 50 m	M/F		<i>Actividade adaptada</i>
12.20 H	4 x 60 m	M/F		<i>Actividade adaptada</i>
12.30 H	4 x 80 m	M/F		<i>Actividade adaptada</i>
12.40 H	800 m	F	Juvenis	Heptatlo
12.50 H	800 m	F	Juniores/seniores	Heptatlo
13.00 H	1.000 m	M	Juvenis	Octatlo
13.10 H	1.500 m	M	Juniores/Seniores	Decatlo
13.20 H	4 x 300 m	M/F		<i>Actividade adaptada</i>
13.40 H	4 x 400 m	M/F	Seniores	<i>Actividade adaptada</i>

Regulamento

1 – A Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, em colaboração com a Associação de Atletismo de Aveiro e Porto, organiza o Campeonato Distrital de Provas Combinadas na Pista do Centro de Estágios do Luso.

2 – A competição destina-se a atletas Juvenis, Juniores e Seniores filiados nas Associações Distritais de Coimbra, Aveiro e Porto.

A participação de atletas de Clubes de outras Associações fica sujeita a parecer da Direção Técnica de Aveiro e Coimbra, devendo os respectivos pedidos de participação dar entrada na sede da Associação de Atletismo de Aveiro até às 12 horas do dia 26 de Abril de 2012.

3 – Cada Clube pode inscrever um máximo de 3 (três) atletas em cada escalão.

4 – Prémios Campeonato Distrital Provas Combinadas de Aveiro:

Medalhas aos 3 (três) primeiros de cada escalão/sexo (Juvenis, Juniores e Seniores).

5 – A confirmação das inscrições nas provas combinadas deverá ser feita no secretariado da competição até às 15H00 do dia 28 de Abril de 2012.

6 – Apresentação na câmara de chamada:

Corridas – 10 minutos; Concursos 20 minutos antes do horário

7 – Delegado Técnico: