

## 1º TORNEIO DE ATLETISMO JOVEM Dr. RUI COSTA

19 DE JULHO 2025 - ESTÁDIO CIDADE DE COIMBRA – 10 HORAS

### REGULAMENTO

1 – O DF da Escola de Atletismo Helena Carvalho/Clube de Veteranos de Atletismo de Coimbra vai levar a efeito o 1º Torneio de Atletismo Jovem Dr. Rui Costa, no dia 19 de Julho de 2025 (sábado), no Estádio Cidade de Coimbra. Tem o apoio da Câmara Municipal de Coimbra, Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais, SABSEG, A Previdência Portuguesa, NOSTRA, ADAC e CRA.

2 - **A competição** destina-se a atletas dos escalões de Sub-10 a Sub-16 da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra e de outras Associações Distritais portuguesas, desde que federados na FPA.

3 - Será atribuído **dorsal individualizado**, pelo que as inscrições deverão ser feitas até às 23.59 horas, de 13 JULHO 2025 (domingo) na plataforma [fpa.competicoes.pt](http://fpa.competicoes.pt).

4 - **Inscrições:** Realizadas obrigatoriamente na plataforma online FPA Competições, com um custo de 3 euros por **ATLETA** a ser feito diretamente na plataforma FPA. **O valor dos atletas inscritos e que participem no torneio será devolvido ao clube e dos que não compareçam/participem não será devolvido.**

**NOTA IMPORTANTE:** Os responsáveis dos clubes depois de efetuarem todas as inscrições dos seus atletas, através da conta do clube, devem clicar em “confirma inscrições” no canto superior direito, a fim de ser gerada uma referência única. Os pagamentos devem estar regularizados até ao final do fecho do período de inscrições. **Não se aceitam inscrições/pagamentos no dia da competição.**

5 - **A confirmação** da participação deverá ser feita até às 23:59 horas de 16 de julho (5ª feira) na plataforma [fpa.competicoes.pt](http://fpa.competicoes.pt), para serem elaboradas as séries de acordo com as marcas dos atletas independentemente dos escalões.

#### 6 - Normas Técnicas:

- Cada atleta poderá participar num **máximo de 2 provas;**
- No salto em comprimento e lançamento do Dardo, todos os atletas terão direito a **3 ensaios, tendo os 8 melhores atletas, no final da 3ª ronda, direito a mais 1 ensaio (3+1);**
- > Todas as provas serão finais ou séries.

7 – **Atletas admitidos:** A participação nesta competição poderá estar limitada a um máximo de 24 atletas **por prova**, de forma a assegurar o bom desenrolar da competição. Existindo a necessidade de excluir atletas, os atletas da EAHC têm prioridade na admissão. O Departamento Técnico da

EAHC reserva-se no direito de elaborar as listas de atletas admitidos em competição com base nos critérios que definir.

**Um atleta que não confirme a sua participação, não será admitido em competição.**

8 - **PRÉMIOS** – Medalha para os três primeiros classificados de cada prova/escalão.

9 - **Os casos omissos** deste regulamento serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral das Competições em vigor da FPA.

## **NORMAS ESPECÍFICAS DA COMPETIÇÃO**

Os atletas deverão comparecer na **Câmara de Chamada** (na zona da Porta da Maratona) 35 minutos (CONCURSOS) e 15 minutos (CORRIDAS) antes do início da respetiva prova.

O **aquecimento** para a competição será feito no Sector Superior Norte do Estádio Cidade de Coimbra.

Após entrada na pista os atletas, sempre através da Câmara de Chamada, poderão completar o aquecimento no espaço específico de cada prova.

- **Escalões:** Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2025:

- Sub-10/Benj A: Atletas nascidos em 2016, 2017 e 2018;
- Sub-12/Benj B: Atletas nascidos em 2014 e 2015;
- Sub-14/INF: Atletas nascidos em 2012 e 2013;
- Sub-16/INIC: Atletas nascidos em 2010 e 2011.

## **12 - Outros:**

- Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correta colocação do dorsal;
- O participante, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em fotografias/imagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição/ clube organizador.



CÂMARA MUNICIPAL  
DE  
**COIMBRA**



## PROGRAMA – HORÁRIO

HORA	PROVA	SEXO	ESCALÕES	OBSERV.
10:00	60m	MASC	Benj A/B	Séries – 24 atletas
	Comprimento	MASC	INF/INIC	Local A –24 atletas 3 ensaios + 1 para os 8 melhores atletas (no mínimo 3 no escalão)
	Comprimento	FEM	Benj A/B	Local B –24 atletas 3 ensaios + 1 para os 8 melhores atletas (no mínimo 3 no escalão)
	Dardo	MASC/FEM	INF/INIC	400-500-600 Gr Final – 24 atletas 3 ensaios + 1 para os 8 melhores atletas (no mínimo 3 no escalão)
10:10	60m	FEM	BenjA/B	Séries – 24 atletas
10:20	60m	MASC	INF/INIC	Séries – 24 atletas
10:30	60m	FEM	INF/INIC	Séries 24 atletas
10:40	Comprimento	FEM	INF/INIC	locais A – 24 3 ensaios + 1 para as 8 melhores atletas (no mínimo 3 no escalão)
	Comprimento	MASC	Benj A/B	locais B – 24 3 ensaios + 1 para os 8 melhores atletas (no mínimo 3 no escalão)
10:50	600m	MASC/FEM	Benj A/B	Séries 24
11:00	600m	MASC/FEM	INF	Séries 24
11:10	1000m	MASC/FEM	INIC	Séries 24

**Nota:** Para Benjamins A e B – a Chamada do comprimento é feiro **numa zona de chamada** de 1m x 1.22m (local B)