

**Plano de contingência  
Manual de competição  
– Campeonato  
Distrital Sub18 Leiria  
e Coimbra (2.ª  
jornada)**

**Data: 16/1/2022**

**Local:  
Expocentro (Pombal)**

## **Normas de segurança:**

- Este manual de competição respeita as orientações 009/2021, 030/2020 e 036/2020 (atualizada a 28/12/21) e a norma 019/2020 (também atualizada a 1/12/2) da DGS.
- A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.
- As competições terão um responsável máximo que pode, caso se justifique, modificar e ampliar as regras de segurança e, caso se detete algum caso suspeito de COVID-19, cancelar o evento.
- Apenas poderão participar nas competições os atletas que assinem um termo de responsabilidade. No caso dos atletas menores de 18 anos esse termo deverá ser assinado pelo encarregado de educação.
- Os atletas que apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não deverão dirigir-se para o local de competição. Deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito e seguir as recomendações que lhe forem dadas.
- Sempre que possível, os atletas deverão deslocar-se para o local de competição em veículo próprio, evitando o contacto com terceiros.
- O aquecimento geral para a competição será feito fora do recinto, de forma individual e evitando ajuntamentos.
- No momento da entrada na pista os atletas deverão usar máscara, higienizar as mãos, entregar o termo de responsabilidade devidamente preenchido e exibir o dorsal. Quem não trouxer máscara, o termo de responsabilidade e o dorsal não será autorizado a entrar na pista.
- Tratando-se de um evento desportivo em recinto coberto com menos de 1000 pessoas, todos os intervenientes (espetadores, dirigentes, treinadores, atletas e outros agentes desportivos) que queiram aceder ao recinto deverão apresentar a seguinte documentação:
  - Certificado Digital COVID da UE admitido nos termos do Decreto-Lei n.º 54-A/2021, de 25 de junho, na sua redação atual;
  - Comprovativo de vacinação que ateste o esquema vacinal completo nos termos do n.º 2 do artigo 4.º do Decreto-Lei n.º 54-A/2021, de 25 de junho, na sua redação atual, há pelo menos 14 dias, com uma vacina contra a COVID-19 com autorização de introdução no mercado nos termos do Regulamento (CE) n.º 726/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 31 de março de 2004, cujo reconhecimento tenha sido determinado pelo despacho previsto no n.º 2 do artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 54-A/2021, de 25 de junho, na sua redação atual; ou
  - Comprovativo de realização laboratorial de teste com resultado negativo, devendo este teste cumprir os requisitos previstos nas subalíneas i) ou ii), conforme aplicável, da

alínea b) do n.º 1 do artigo 4.º do Decreto-Lei n.º 54-A/2021, de 25 de junho, na sua redação atual.

- Nos termos da legislação em vigor os atletas infantis estão dispensados da apresentação de certificado digital e da realização de teste laboratorial.
- Será medida a temperatura a todas as pessoas que entrarem no recinto e serão impedidos de entrar aqueles que tenham uma temperatura superior a 38º ou qualquer outra sintomatologia associada ao COVID19. Não será feito qualquer registo da temperatura.
- A entrada dos atletas será feita pela porta lateral que dá acesso à câmara de chamada. A entrada e saída do público, treinadores, dirigentes e outros agentes desportivos, assim como a saída dos atletas será feita no acesso principal.
- A ADAL colocará à entrada e em vários outros pontos da pista informações sobre as regras de segurança a respeitar dentro do espaço de competição.
- Assim que entrarem na pista, os atletas deverão dirigir-se imediatamente para o local da competição. Ao longo desse trajeto deverão usar máscara.
- Todos os agentes desportivos deverão observar uma distância de 2 metros entre si e, no caso dos atletas que estão a competir, essa distância deverá ser de 3 metros.
- O público, treinadores, dirigentes e demais agentes desportivos deverão usar máscara enquanto estiverem dentro do recinto.
- Os atletas e juízes deverão cumprir rigorosamente com as regras definidas para cada prova.
- Os resultados da competição apenas serão disponibilizados online, no site da ADAL e no site [fpacompeticoes.pt](http://fpacompeticoes.pt). O secretariado atualizará os resultados sempre que possível.
- Antes, durante e no final da competição, a ADAL fará a higienização de todos os equipamentos e espaços de competição utilizados. Será também desinfetado tudo o que possa ser tocado por vários utilizadores, como maçanetas das portas ou corrimões. Sempre que possível, as portas devem permanecer abertas.
- Caso algum agente desportivo manifeste sintomas de infeção por COVID19 durante a competição, será encaminhado para uma sala de isolamento que possui todos os requisitos exigidos pela DGS.
- Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio.
- A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala de isolamento. De seguida, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.

## **Normas específicas de cada prova**

### Provas de velocidade e estafeta

- As provas serão realizadas por séries, partindo os atletas com piores marcas na primeira série e assim sucessivamente.
- Os atletas com melhores marcas partirão nas pistas centrais nas provas com barreiras e nas pistas de fora no caso dos 400 metros.
- Antes de cada prova de estafeta todos os atletas deverão higienizar as suas mãos e os testemunhos deverão ser desinfetados.
- Os blocos de partida e a zona contígua à linha de partida (local onde os atletas tocam o chão na posição de partida) serão desinfetados sempre que se considere necessário.
- Após o final da prova, os atletas devem procurar manter-se afastados uns dos outros, reforçando a distância de segurança, e evitar a proximidade com treinadores e juízes. Após recuperarem do esforço, deverão recolher os seus pertences e sair pelo local indicado.

### Provas de meio-fundo

- As provas serão realizadas por séries, partindo os atletas com piores marcas na primeira série e assim sucessivamente.
- Após o final da prova, os atletas devem procurar manter-se afastados uns dos outros, reforçando a distância de segurança, e evitar a proximidade com treinadores e juízes. Após recuperarem do esforço, deverão recolher os seus pertences e sair pelo local indicado.

### Salto em altura e com vara:

- Os colchões e postes devem ser desinfetados antes da prova e sempre que se achar necessário.
- Cada atleta terá uma zona própria para aguardar entre os ensaios, que deverá salvaguardar uma distância de dois metros para os outros atletas.

**Programa-horário****Dia 16 de janeiro**

| Câmara de Chamada | Entrada na Pista | Hora da prova | Prova        | Escalão         | Género | Obs.   |
|-------------------|------------------|---------------|--------------|-----------------|--------|--|
| 09:10             | 09:20            | 09:30         | 60 barreiras | Sub16/Sub18     | Fem    | <b>0,76</b>  |
| 08:55             | 09:00            | 09:30         | Altura       | Sub16/Sub18     | Masc   | 1,42 (+5) ---><br>1,62 (+4) ---><br>1,78 (+3) --->   |
| 08:55             | 09:00            | 09:30         | Altura       | S20/S23/Sen/Vet | Masc   | 1,42 (+5) ---><br>1,62 (+4) ---><br>1,78 (+3) --->   |
| 09:25             | 09:35            | 09:45         | 60 barreiras | S20/S23/Sen/Vet | Fem    | <b>0,84</b>  |
| 09:40             | 09:50            | 10:00         | 60 barreiras | Sub16/Sub18     | Masc   | <b>0,91</b>  |
| 08:55             | 09:00            | 10:00         | Vara         | Sub16/Sub18     | Fem    | 1,80 (+15) ---><br>2,25 (+10) ---><br>2,65 (+5) ---> |
| 08:55             | 09:00            | 10:00         | Vara         | S20/S23/Sen/Vet | Fem    | 1,80 (+15) ---><br>2,25 (+10) ---><br>2,65 (+5) ---> |
| 09:55             | 10:05            | 10:15         | 60 barreiras | Sub20           | Masc   | <b>1,00</b>  |
| 10:05             | 10:15            | 10:25         | 60 barreiras | Sub23/Sen/Vet   | Masc   | <b>1,06</b>  |
| 10:15             | 10:25            | 10:35         | 60 barreiras | Sub16/Sub18     | Fem    | Final  |
| 10:25             | 10:35            | 10:40         | 1500m        | Sub16/Sub18     | Fem    | Séries   |
| 10:40             | 10:50            | 10:55         | 1500m        | S20/S23/Sen/Vet | Fem    | Séries   |
| 10:50             | 11:00            | 11:10         | 60 barreiras | Sub16/Sub18     | Masc   | Final  |
| 10:35             | 10:45            | 11:15         | Altura       | Sub16/Sub18     | Fem    | 1,20 (+5) ---><br>1,30 (+4) ---><br>1,50 (+3) --->   |
| 10:35             | 10:45            | 11:15         | Altura       | S20/S23/Sen/Vet | Fem    | 1,20 (+5) ---><br>1,30 (+4) ---><br>1,50 (+3) --->   |
| 11:00             | 11:10            | 11:15         | 1500m        | Sub16/Sub18     | Masc   | Séries   |
| 11:20             | 11:30            | 11:35         | 1500m        | S20/S23/Sen/Vet | Masc   | Séries   |
| 11:35             | 11:45            | 11:55         | 4x200        | Sub16/Sub18     | Fem    | Séries   |
| 11:50             | 12:00            | 12:10         | 4x200        | Sub16/Sub18     | Masc   | Séries   |
| 12:00             | 12:10            | 12:20         | 400m         | S20/S23/Sen/Vet | Fem    | Extra  |
| 12:15             | 12:25            | 12:35         | 400m         | S20/S23/Sen/Vet | Masc   | Extra  |

## Inscrições e confirmações

- As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> até ao **dia 13 de janeiro**. As equipas que pretendam participar na estafeta também deverão inscrever os seus atletas na plataforma.
- **As confirmações para todas as provas** (incluindo as estafetas – com a definição dos percursos) deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> entre as 10:00 e as 23:59 horas do dia 15 de janeiro.
- Sem prejuízo do exposto no ponto seguinte, será permitida a participação de atletas extra.
- Nos concursos de salto em altura e salto com vara, a inclusão de atletas extra ou a realização dos concursos extra para os escalões de sub20, sub23, seniores e veteranos dependerá do número de atletas inscritos da ADAL e ADAC no campeonato distrital. Assim, será dada prioridade aos atletas da ADAL e ADAC participantes no campeonato distrital; numa segunda prioridade estarão os atletas da ADAL e da ADAC que pretendam participar nos concursos nos escalões de sub20, sub23, seniores e veteranos, assim como os atletas integrados no PAR; na terceira prioridade estarão todos os outros atletas das restantes AARR. A decisão sobre a aceitação ou não da inscrição dos atletas integrados nas segunda e terceira prioridades caberá à direção da ADAL, após ouvir os respetivos Técnicos Distritais.
- Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube para: [fpacompeticoes@fpatletismo.pt](mailto:fpacompeticoes@fpatletismo.pt)

**Diretor de Prova: António Reis**

**COVID-19****ANEXO 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade**

Número telefone: \_\_\_\_\_

**TERMO DE RESPONSABILIDADE**

Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de identificação n.º \_\_\_\_\_, agente desportivo da modalidade de \_\_\_\_\_ no clube \_\_\_\_\_, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me aos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 202\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):  
\_\_\_\_\_

Orientação nº 036/2020 de 25/08/2020 atualizada a 22/10/2021

5/13

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa – Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: + 351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt