

**Plano de contingência  
Manual de competição  
Campeonato Distrital  
Lançamento Longos  
Dardo  
Sub14 e Sub16**

**Data: 02/04/2022**

**Local:  
Estádio Municipal de  
Marinha Grande**

## **Normas de segurança:**

- 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.
- 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.
- No momento da entrada na zona de competição todos os elementos afetos à organização, delegados dos Clubes, treinadores e atletas deverão permanecer com máscara.
- Provas de Pista:
  - A máscara só poderá ser retirada por indicação dos oficiais de competição.
- Concursos:
  - Os atletas só poderão retirar a máscara no momento da realização do seu ensaio, devendo a mesma ser mantida em todos os restantes momentos.
- Balneários:
  - Não será permitida a utilização de balneários. Apenas estará disponíveis WCs.
  - 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**

## **Programa-horário (provisório)**

### **Sábado**

Hora da prova	Câmara de Chamada	Prova	Escalão	Observações
15:00	14:30	Dardo	Sub 14 M/F	500 grs/400 grs
15:00	14:30	Martelo -Extra	Sub 18 M/F	5 kg/3 Kg
16:30	16:00	Dardo	Sub 16 M/F	600 grs/500 grs
16:30	16:00	Martelo - Extra	Sub 20 M/F	6 kg/4 Kg
16:30	16:00	Martelo - Extra	Sénior M	7,260 grs
17:30	17:00	Dardo - Extra	Sub 20 M/F	800 grs/600 grs

Nota: Programa horário poderá sofrer alterações consoante o número de atletas inscritos.

## **Inscrições**

- **As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> até ao dia 30 de março.**
- **As confirmações** para todas as provas terão de ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> entre as **00H00 horas e as 17H00 do dia 01 de abril.**

A participação de atletas extra competição estará condicionada ao número de atletas inscritos da ADAL. A decisão final sobre a aceitação de qualquer atleta extra cabe à direção da ADAL, após consultar o Técnico Distrital de Lançamentos.

- 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).