

Manual de competição da ADAL

**Competição:
Prova de preparação**

Data: 01/07/2020

**Local:
Estádio Municipal da
Marinha Grande**

Normas de segurança:

- Apenas poderão participar nesta competição 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.
- Sempre que possível, os atletas deverão deslocar-se para o local de competição em veículo próprio, evitando o contacto com terceiros.
- O aquecimento para a competição será feito fora do estádio, de forma individual e evitando ajuntamentos. Após entrarem na pista, os atletas poderão fazer o aquecimento específico.
- A entrada e saída do estádio será feita em locais diferenciados. A entrada será feita pelo portão que fica junto ao auditório do estádio; a saída será feita pelo portão principal. Haverá elementos afetos à organização a controlar as entradas e saídas do estádio.
- No momento da entrada no estádio os atletas deverão usar máscara ou viseira, entregar o termo de responsabilidade devidamente preenchido e exhibir o dorsal. Quem não trouxer máscara, o termo de responsabilidade e o dorsal não será autorizado a entrar no estádio.
- Será medida a temperatura a todas as pessoas que entrem no estádio e serão impedidas de entrar aquelas que tenham uma temperatura superior a 38° ou qualquer outra sintomatologia associada ao COVID19. Não será feito qualquer registo da temperatura tirada às pessoas.
- Os horários das provas serão desfasados para evitar que os atletas entrem todos ao mesmo tempo no estádio.
- Não será permitida a entrada de público. Apenas poderão entrar no estádio os atletas que vão competir, os respetivos treinadores e os elementos afetos à organização do evento.
- Dentro do estádio, todos os elementos afetos à organização e os treinadores dos atletas deverão usar máscara e/ou viseira.
- No momento da entrada, todas as pessoas deverão higienizar as mãos com uma solução de base alcoólica disponibilizada pela organização.
- 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 no estádio, os atletas deverão dirigir-se imediatamente para o local da pista onde decorrerá a sua prova. Ao longo desse trajeto deverão usar máscara ou viseira. Junto ao local de partida poderão deixar os seus pertences.
- 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. Caso se encontrem em fila, essa distância deverá ser entre 5 a 10 metros. Nalguns casos pontuais e excecionais, como por exemplo no caso de eventuais ultrapassagens e conforme as recomendações da DGS, poderá haver uma maior proximidade entre atletas ou até entre atletas e juízes. Nestes casos, essa maior proximidade deve ser mantida durante o menor tempo possível.
- Os atletas e juízes deverão cumprir rigorosamente com as regras definidas para cada prova.

- Não poderá, em caso algum, haver contacto físico entre atletas. O desrespeito desta regra implicará a desclassificação do atleta e a impossibilidade de o mesmo voltar a competir esta época em competições organizadas pela ADAL.
- Em nenhuma circunstância devem os atletas dirigir-se para as bancadas, antes ou depois da sua competição.
- Não haverá lugar à câmara de chamada nem às tradicionais confirmações. Todas as listas de participantes e a respetiva seriação serão previamente impressas.
- Os resultados da competição apenas serão disponibilizados online, no site da ADAL. 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.
- Deve-se promover o arejamento dos espaços fechados, como por exemplo a sala de photofinish ou do secretariado, de forma natural.
- É proibida a partilha de materiais e equipamentos pessoais.
- 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.

Programa-horário

Entrada na Pista	Hora da prova	Prova	Escalão	Género	Observações
18:00	18:30	Altura	Inic/Juv	Masc	1,40 (+5) ---> 1,55 (+4) ---> 1,75 (+3)
	18:30	Martelo 5	Inic/Juv	Masc	
	18:30	Martelo 6	Jun	Masc	
	18:30	Martelo 3	Inic/Juv	Fem	
18:10	18:30	200m	Inic/Juv	Fem	
18:25	18:45	200m	Jun/Sen	Fem	
18:35	18:55	200m	Inic/Juv	Masc	
18:50	19:10	200m	Jun/Sen	Masc	
19:20	19:30	800m	Inic/Juv	Fem	
19:30	19:40	800m	Jun/Sen	Fem	
19:40	19:50	800m	Inic/Juv	Masc	
19:50	20:00	800m	Juv/Jun/Sen	Masc	

Normas específicas de cada prova

200 metros

- A prova será realizada por séries, partindo os atletas com melhores marcas na primeira série e assim sucessivamente.
- Em cada série participarão 3 atletas, alternando as pistas usadas em cada série. Na série 1 serão usadas as pistas 1,4 e 7; na série 2 serão usadas as pistas 2, 5 e 8; na série 3 serão usadas novamente as pistas 1, 4 e 7; e assim sucessivamente. Os atletas com melhores marcas partirão nas pistas centrais.
- Os blocos de partida e a zona contígua à linha de partida (local onde os atletas tocam o chão na posição de partida) deverão ser desinfetados após a realização de cada prova.
- 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 dirigir-se ao local de partida para recolherem os seus pertences e sair pelo portão central do estádio.

800 metros:

- A prova será realizada por séries, partindo os atletas com melhores marcas na primeira série e assim sucessivamente. Os atletas deverão fazer a totalidade da sua prova na sua pista.
- Em cada série participarão 3 atletas, alternando as pistas usadas em cada série. Na série 1 serão usadas as pistas 1,4 e 7; na série 2 serão usadas as pistas 2, 5 e 8; na série 3 serão usadas novamente as pistas 1, 4 e 7; e assim sucessivamente. Os atletas com melhores marcas partirão nas pistas interiores.
- 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 dirigir-se ao local de partida para recolherem os seus pertences e sair pelo portão central do estádio.

Lançamento do Martelo:

- Os atletas deverão estar no local da prova 30 minutos antes do início da competição para poderem iniciar o seu aquecimento.
- Cada atleta deverá lançar com o seu engenho, disponibilizando a ADAL engenhos para todos os atletas. Caso um atleta pretenda lançar com o seu próprio engenho deverá entregá-lo até as 17:30 na entrada do estádio.

- Depois de efetuar o lançamento, o atleta deverá ir buscar o seu engenho. A ADAL não fornecerá magnésio, nem material de limpeza para os engenhos, pelo que os atletas devem ser portadores deste material se o quiserem utilizar. Este material não poderá ser partilhado.

Salto em altura:

- Os colchões e postes devem ser desinfetados, antes da prova.
- Entre ensaios de atletas diferentes, os colchões devem ser limpos com uma solução desinfetante.
- A fasquia deve ser desinfetada sempre que seja tocada por um atleta e não seja o mesmo a efetuar o salto subsequente na competição. O mesmo procedimento será aplicado no aquecimento caso se opte pela utilização de elástico. Os postes e seus apoios também deverão ser alvo de desinfeção sempre que tocados por um atleta e não seja o mesmo a efetuar o salto subsequente na competição.
- Quanto ao resto, o concurso decorrerá da forma convencional, com a seguinte exceção: sempre que um atleta realize um salto nulo e queira voltar a tentar passar a fasquia a essa altura, deverá fazê-lo imediatamente a seguir, saltando o atleta seguinte apenas quando o atleta em questão tiver transposto a fasquia ou feito 3 saltos nulos.