

# **Manual de competição da ADAL**

**Competição:  
Prova de preparação**

**Data: 08/07/2020**

**Local:  
Estádio Municipal de Pombal**

## 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 norte; a saída será feita pelo portão oeste. Haverá elementos afetos à ADAL 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 exibir 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 38º 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 excepcionais, 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.

## Manual de Competição da ADAL

---

- 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 infecção 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
18:30	19:00	Peso 3	Inic/Juv	Fem	
18:30	19:00	Peso 4	Jun/Sen	Fem	
18:35	19:00	Altura	Inic/Juv	Fem	1,22 (+5) ---> 1,42 (+4) ---> 1,50 (+3)
18:40	19:00	100m	Inic/Juv	Fem	Eliminatórias
19:00	19:20	100m	Jun/Sen	Fem	Eliminatórias
19:15	19:35	100m	Inic/Juv	Masc	Eliminatórias
19:35	19:55	100m	Jun/Sen	Masc	Eliminatórias
19:50	20:10	3000m	Juv/Jun/Sen	Masc	
19:45	20:15	Quádruplo	Inf	Masc/Fem	Tábuas 10 e 12 metros
19:55	20:20	Peso 5	Inic/Juv	Masc	
19:55	20:20	Peso 7	Jun/Sen	Masc	
20:30	20:50	100m	Inic/Juv	Fem	Final A
20:30	20:55	100m	Inic/Juv	Fem	Final B

20:40	21:00	100m	Jun/Sen	Fem	Final A
20:40	21:05	100m	Jun/Sen	Fem	Final B
20:50	21:10	100m	Inic/Juv	Masc	Final A
20:50	21:15	100m	Inic/Juv	Masc	Final B
21:00	21:20	100m	Jun/Sen	Masc	Final A
21:00	21:25	100m	Jun/Sen	Masc	Final B

## Normas específicas de cada prova

### 100 metros

- A prova será realizada por eliminatórias, partindo os atletas com melhores marcas na primeira série e assim sucessivamente.
- Em cada eliminatória participarão 2 atletas, alternando as pistas usadas em cada série. Na série 1 serão usadas as pistas 1,4; na série 2 serão usadas as pistas 2, 5; na série 3 serão usadas as pistas 3 e 6; 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.
- Para a final A serão apuradas as 2 melhores marcas de cada prova; para a final B serão apuradas a 3.<sup>a</sup> e 4.<sup>a</sup> melhores marcas.

### 3000 metros:

- A prova disputar-se-á no sistema de contrarrelógio, com os atletas a partirem um de cada vez, com um intervalo de 15 segundos. Na pista 1 partirão os atletas com melhores marcas e na pista 5 os restantes atletas. Dentro de cada grupo, os primeiros atletas a partir serão aqueles que têm melhor marca.
- 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 Peso:

- Cada atleta deverá lançar com o seu engenho, tentando a ADAL disponibilizar engenhos para todos os atletas. Caso não seja possível disponibilizar um engenho para cada atleta, os

engenhos partilhados serão desinfetados após cada lançamento. Caso um atleta pretenda lançar com o seu próprio engenho deverá entregá-lo até 1 hora antes do concurso no local de 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.

#### Quádruplo salto:

- A areia deverá ser desinfetada antes da prova.
- Entre ensaios de atletas diferentes, a areia deve ser desinfetada e remexida.
- Após cada salto, o atleta deverá desinfetar as mãos com uma solução de base alcoólica disponibilizada pela organização.