

# **Plano de contingência Manual de competição – Campeonato Distrital de Sub-20**

**Data: 29 e 30/05/2021**

**Local:  
Estádio Municipal da  
Marinha Grande**

## Normas de segurança:

- Este manual de competição respeita o Decreto 6/2001, que prevê o regresso às competições das modalidades de baixo risco e as orientações 030/2020 e 036/2020 da DGS (esta última atualizada a 31/3/2021).
- 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 treino/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.
- Ao longo de todo o evento, estarão em permanência no estádio cerca de **25 elementos afetos à organização**, divididos pelas várias zonas da pista. Para além destas pessoas, nunca estarão em simultâneo mais do que **30 atletas** dentro da instalação. Estes atletas estarão divididos por **3 setores**.
- Na zona exterior de lançamentos estará presente uma equipa de juízes de 5 elementos e 12 atletas.
- 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 do lado norte do estádio; a saída será feita pelo portão do lado oeste. Haverá elementos afetos à organização a controlar as entradas e saídas do estádio.
- No momento da entrada na pista os atletas deverão usar máscara, higienizar as mãos, entregar o termo de responsabilidade devidamente preenchido, preencher a folha de registo com o seu nome e contacto telefónico e exibir o dorsal. Quem não trouxer máscara, o termo de responsabilidade e o dorsal não será autorizado a entrar na pista.
- Será medida a temperatura a todas as pessoas que entrem na pista 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 na pista.
- Não será permitida a entrada de público. Apenas poderão entrar na pista os atletas que vão competir, **um treinador de cada Clube por prova (desde que tenha atletas nessa prova), um delegado de cada Clube** e os elementos afetos à organização do evento. Os treinadores e delegados ficarão em zonas específicas da pista.
- Dentro da pista, todos os elementos afetos à organização, os delegados dos Clubes e os treinadores dos atletas deverão usar máscara. Os delegados dos Clubes deverão permanecer em lugares sentados devidamente marcados na bancada. Os treinadores deverão manter-se nos setores destinados para cada prova.
- 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 pista onde decorrerá a sua prova. 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.
- 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 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.
- 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.
- Os utentes sem suspeita de COVID-19 devem contactar previamente o seu centro de saúde por telefone ou por email.

## Normas específicas de cada prova

### Lançamentos

- 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 da pista.
- 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.
- Cada atleta terá uma zona própria para aguardar entre os ensaios, que deverá salvaguardar uma distância de dois metros para os outros utilizadores. Quando estiverem nesta zona, os atletas deverão utilizar a sua máscara.
- Prova limitada a 12 atletas.

### Provas de velocidades e barreiras

- A prova será realizada por séries, partindo os atletas com piores marcas na primeira série 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 recolher os seus pertences e sair pelo local indicado.

### 800/1500/3000 metros

- A prova será realizada por séries, partindo os atletas com piores marcas na primeira série e assim sucessivamente.
- Em cada série participarão no máximo 10 atletas.

- 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 / Salto com vara:

- Os colchões e postes devem ser desinfetados antes da prova.
- O colchão será coberto por um plástico impermeável para uma melhor higienização.
- 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.
- Cada atleta terá uma zona própria para aguardar entre os ensaios, que deverá salvaguardar uma distância de dois metros para os outros atletas.
- Prova limitada a 10 atletas.
- As alturas iniciais das fasquias serão determinadas depois de conhecidos os atletas admitidos na competição.

#### Saltos horizontais:

- 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.
- Cada atleta terá uma zona própria para aguardar entre os ensaios, que deverá salvaguardar uma distância de dois metros para os outros utilizadores. Quando estiverem nesta zona, os atletas deverão utilizar a sua máscara.
- Prova limitada a 12 atletas.

## Programa-horário

### Dia 29 de maio

Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Hora da prova	Prova	Escalão	Género	Observações
14:30	14:35	15:00	Altura	Juv/Jun/(Sen)	Masc	1,40 (+5) ---> 1,55 (+4) ---> 1,75 (+3) --->
14:20	14:25	15:00	Martelo 4kg	Juv/Jun/(Sen)	Fem	
14:40	14:45	15:00	100 m	Juv/Jun/(Sen)	Fem	Eliminatórias
14:55	15:00	15:15	100 m	Juv/Jun/(Sen)	Masc	Eliminatórias
14:35	14:40	15:15	Comprimento	Juv/Jun/(Sen)	Fem	
14:35	14:40	15:30	Vara	Juv/Jun/(Sen)	Fem	2,00 (+15) ---> 2,90 (+10) --->
15:15	15:20	15:35	80 m	Inic	Masc	Séries
15:30	15:35	15:50	80 m	Inic	Fem	Séries
15:55	16:00	16:10	1500 m	Juv/Jun/(Sen)	Fem	Séries
16:05	16:10	16:20	1500 m	Juv/Jun/(Sen)	Masc	Séries
16:15	16:20	16:35	100 m	Juv/Jun	Fem	Final
16:20	16:25	16:40	100 m	Juv/Jun	Masc	Final
16:10	16:15	16:45	Triplo Salto	Juv/Jun/(Sen)	Masc	Tábua 11 metros
16:05	16:10		Martelo 6kg	Juv/Jun	Masc	
16:05	16:10		Martelo 7kg	Sen	Masc	Prova extra
16:35	16:40	16:55	400 m	Juv/Jun/(Sen)	Masc	Séries
16:25	16:30	17:00	Altura	Juv/Jun/(Sen)	Fem	1,20 (+5) ---> 1,40 (+4) ---> 1,60 (+3) --->
16:50	16:55	17:10	400 m	Juv/Jun/(Sen)	Fem	Séries
17:05	17:10	17:25	250 m	Iniciados	Masc	Séries
17:20	17:25	17:40	250 m	Iniciados	Fem	Séries
17:45	17:50	17:55	5000 m	Jun/(Sen)	Masc	
17:25	17:30	18:00	Disco 1kg	Juv/Jun/(Sen)	Fem	
18:00	18:05	18:20	4x100	Juv/Jun	Masc	Séries
18:10	18:15	18:30	4x100	Juv/Jun	Fem	Séries
18:25	18:30	18:40	5000 Marcha	Juv/Jun	Fem	Pista 1 a 4
			5000 Marcha	Juv/Jun	Masc	Pista 5 a 8

**Dia 30 de maio**

Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Hora da prova	Prova	Escalão	Género	Observações
8:55	9:00	9:30	Comprimento	Juv/Jun/(Sen)	Masc	
9:00	9:05	9:30	Dardo 800g	Juv/Jun/(Sen)	Masc	
9:05	9:10	9:30	Peso 4 kg	Juv/Jun/(Sen)	Fem	
9:10	9:15	9:30	400B (076)	Juv/Jun/(Sen)	Fem	Séries
9:25	9:30	9:45	400B (091)	Juv/Jun/(Sen)	Masc	Séries
9:05	9:10	10:00	Vara	Juv/Jun/(Sen)	Masc	2,50 (+20) ---> 2,90 (+15) ---> 3,50 (+10) --->
9:40	9:45	10:00	110B (100)	Juv/Jun	Masc	Final
9:55	10:00	10:15	100B (084)	Juv/Jun	Fem	Final
10:15	10:20	10:30	3000 Obs (091)	Jun/(Sen)	Masc	
10:30	10:35	10:45	3000 Obs (076)	Jun/(Sen)	Fem	
10:50	10:55	11:05	1500 Obs	Inic	Masc	
11:00	11:05	11:15	1500 Obs	Inic	Fem	
10:40	10:45	11:15	Peso 6 kg	Juv/Jun	Masc	
10:45	10:50	11:20	Triplo Salto	Juv/Jun/(Sen)	Fem	Tábuas 9 e 11 metros
10:50	10:55	11:20	Dardo 600g	Juv/Jun/(Sen)	Fem	
11:10	11:15	11:25	3000 m	Juv/Jun/(Sen)	Fem	
11:25	11:30	11:40	3000 m	Juv/Jun/(Sen)	Masc	
11:40	11:45	11:55	200 m	Juv/Jun/(Sen)	Fem	Séries
11:50	11:55	12:10	200 m	Juv/Jun/(Sen)	Masc	Séries
11:35	11:40	12:15	Disco 1,750kg	Juv/Jun	Masc	
12:10	12:15	12:25	800 m	Juv/Jun/(Sen)	Masc	Séries
12:20	12:25	12:35	800 m	Juv/Jun/(Sen)	Fem	Séries
12:30	12:35	12:45	4X400	Juv/Jun	Masc	Séries
12:35	12:40	12:50	4X400	Juv/Jun	Fem	Séries

## Inscrições e confirmações

- Os atletas seniores poderão participar como extra nas provas em que tal esteja assinalado. Contudo, será sempre dada prioridade à participação dos atletas sub-18 e sub-20 da ADAL.
- As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> até ao **dia 26 de maio de 2021**.
- No dia 28 de maio será divulgada a lista dos atletas admitidos na competição.
- Apesar de serem aceites inscrições de atletas de outras AARR, será sempre dada prioridade aos atletas da ADAL. Caso seja necessário fazer uma seleção dos atletas admitidos, essa seleção deverá ser feita de forma proporcional ao número de atletas filiados pelo Clube no respetivo escalão/género.
- As confirmações serão realizadas on-line através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> e estarão disponíveis de acordo com os seguintes horários:
  - Provas a realizar no dia 29 de maio - entre as 00:00 horas do dia 28 e as 13:00 horas do dia 29
  - Provas a realizar no dia 30 de maio - entre as 00:00 horas do dia 28 e as 22:00 horas do dia 29
- 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)



# \_ANEXO III

## Termo de Responsabilidade para participação em competição durante a crise COVID-19 - Atletas maiores de 18 anos

Denominação da competição:

\_\_\_\_\_

Atleta: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Número de Cartão de Cidadão:

\_\_\_\_\_

Por este instrumento, eu, \_\_\_\_\_, declaro que:

Fui devidamente informado/a, em linguagem clara e objetiva, que a frequência das instalações desportivas, para efeitos de competição de atletismo, resulta de uma DECISÃO TOMADA POR MIM, numa avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens da participação competitiva, face ao aumento de RISCO DE SAÚDE.

Fui devidamente informado/a que o conjunto de medidas de mitigação implementadas se destinam a diminuir o risco e possibilidade de infeção pelo SARS-CoV-2, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, no contexto de pandemia, sendo fundamentais o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a lavagem frequente das mãos, a não partilha de objetos e a permanência no domicílio.

Fui esclarecido e alertado sobre os riscos acrescidos em contrair a doença (COVID-19), bem como das consequências e eventuais sequelas que acarretam não só para minha saúde, como para a dos outros.

Neste contexto, comprometo-me a seguir as Normas e Orientações da Direção-Geral da Saúde, bem como as recomendações do Departamento Médico da FPA e do meu Médico Assistente.

Por fim, declaro a minha intenção de utilizar as instalações acima referidas.

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

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

### RISCOS DA DOENÇA COVID-19

- ▶ Isolamento, interrupção do processo de treino
- ▶ Sequelas com diminuição da função pulmonar (ou outras desconhecidas à data atual)
- ▶ Transmissão secundária
- ▶ Riscos para a minha comunidade
- ▶ Morte

# \_ANEXO IV

## Termo de Responsabilidade para participação em competição durante a crise COVID-19 - Atletas menores de 18 anos

Denominação da competição:

\_\_\_\_\_

Atleta: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Número de Cartão de Cidadão:

\_\_\_\_\_

Por este instrumento, eu, \_\_\_\_\_, encarregado de educação do atleta \_\_\_\_\_, declaro que:

Fui devidamente informado/a, em linguagem clara e objetiva, que a frequência das instalações desportivas, para efeitos de competição de atletismo, resulta de uma DECISÃO TOMADA POR MIM, numa avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens da participação competitiva, face ao aumento de RISCO DE SAÚDE.

Fui devidamente informado/a que o conjunto de medidas de mitigação implementadas se destinam a diminuir o risco e possibilidade de infeção pelo SARS-CoV-2, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, no contexto de pandemia, sendo fundamentais o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a lavagem frequente das mãos, a não partilha de objetos e a permanência no domicílio.

Fui esclarecido e alertado sobre os riscos acrescidos em contrair a doença (COVID-19), bem como das consequências e eventuais sequelas que acarretam não só para minha saúde, como para a dos outros.

Neste contexto, comprometo-me cumprir e a assegurar o cumprimento das Normas e Orientações da Direção-Geral da Saúde, bem como as recomendações do Departamento Médico da FPA e do meu Médico Assistente.

Por fim, declaro a minha intenção de participar na competição suprarreferida.

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

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

### RISCOS DA DOENÇA COVID-19

- ▷ Isolamento, interrupção do processo de treino
- ▷ Sequelas com diminuição da função pulmonar (ou outras desconhecidas à data atual)
- ▷ Transmissão secundária
- ▷ Riscos para a minha comunidade
- ▷ Morte