

**Plano de contingência
Manual de competição
– Triatlo Técnico
Distrital de Sub14
(Coimbra, Leiria e Portalegre)**

**Provas de Preparação
Lançamento do Disco e Dardo
Prova Extra**

Data: 27/3/2022

**Local:
Estádio Municipal Pombal**

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.
- O aquecimento será feito no exterior e nas zonas laterais do edifício destinadas para o efeito.
- No momento da entrada na pista os atletas 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

Provas de velocidade

- As provas de 60 metros com barreiras serão realizadas por séries.

Programa-horário (provisório)

Hora da prova	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
9:30	09:10	9:15	60B	Infantis	Masc	0.76
9:30	08:50	9:00	Peso	Infantis	Fem	2 Kg
9:30	08:50	9:00	Disco - Extra	Sub 18	Masc/Fem	1.500 grs/1 Kg
10:00	09:40	09:45	600 m. Marcha	Benjamins	Masc/Fem	Prova Extra
10:15	09:55	10:00	2.000 m Marcha	Infantis	Masc/Fem	Prova Extra
10:15	09:55	10:00	2.000 m Marcha	Iniciados	Masc/Fem	Prova Extra
11:00	10:20	10:30	Disco – Extra	Sub 20	Masc/Fem	1.750 grs/1 Kg
12:30	11:50	12:00	Dardo – Extra	Sub 18	Masc/Fem	700 grs / 500 grs
			Salto em Comprimento	Infantis	Masc	Tábua 1 metro
			60B	Infantis	Fem	0.76
			Peso	Infantis	Masc	3 Kg
			Salto em Comprimento	Infantis	Fem	Tábua 1 metro

Inscrições

- As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> até ao dia 23 de março.
- As confirmações para todas as provas deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> entre as 00:00 horas e as 17H00 do dia 25 de março.
- Não será permitida a participação de atletas extra no Triatlo Técnico Distrital de Iniciados.
- Os atletas da ADAL que estejam confirmados para esta competição e não compareçam na mesma, sem apresentar qualquer justificação ponderosa, não poderão participar em mais nenhuma competição de pista coberta da ADAL até ao final da presente época.
- 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.