



## ATLETA COMPLETO DISTRITAL

Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Vagos

11/12 de Abril de 2026



## PROGRAMA HORÁRIO

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs.:
09H00	80 Metros	Sub/16	Masc.	Octatlo	
09H15	80 M/Bar. (0,76)	Sub/16	Fem.	Heptatlo	8 bar./12,00-8,00-12,00
09h45	Lanç. de Dardo (600 grs.)	Sub/16	Masc.	Octatlo	
10H15	60 Metros	Sub/14	Masc.	Pentatlo	
10h45	Salto em Comprimento	Sub/14	Masc.	Pentatlo	
11h00	Vara	Sub/16	Masc.	Octatlo	
11H30	60 Metros	Sub/14	Fem.	Pentatlo	
	Salto em Altura	Sub/16	Fem.	Heptatlo	
11h30	Lançamento de Peso (2 Kg.)	Sub/14	Fem.	Pentatlo	
11H45	Lanç. de Dardo (500 grs.)	Sub/16	Fem.	Heptatlo	
12H00	300 Metros	Sub/16	Masc.	Octatlo	

### 2ª Jornada – 12/04/2024 (Domingo)

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	80 Metros	Sub/16.	Fem.	Heptatlo	
15H15	100 M/Bar (0,84)	Sub/16	Masc.	Octatlo	10(13,00-8,50-10,50)
15H30	60 M/Bar. (0,76)	Sub/14	Masc.	Pentatlo	6(12,00-7,50-10,50)
15H45	60 M/Bar. (0,76)	Sub/14	Fem.	Pentatlo	6(12,00-7,00-13,00)
	Lançamento de Disco (1 Kg.)	Sub/16	Masc.	Octatlo	
	Lançamento de Peso (3 Kg.)	Sub/14	Masc.	Pentatlo	
16H00	Salto em Comprimento	Sub/16	Fem.	Heptatlo	
16H00	Salto em Comprimento	Sub/14	Fem.	Pentatlo	
16h15	Lançamento de Peso (3 Kg.)	Sub/16	Fem.	Heptatlo	
16h45	Salto em Altura	Sub/16	Masc.	Octatlo	
	1.000 Metros	Sub/14	Masc.	Pentatlo	
17H00	1.000 Metros	Sub/14	Fem.	Pentatlo	
17H15	800 Metros	Sub/16	Fem.	Heptatlo	
17H30	1.000 Metros	Sub/16	Masc.	Octatlo	

# Regulamento Atleta Completo Distrital

1. Estes Campeonatos destinam-se a atletas masculinos e femininos dos escalões de Infantis e Iniciados filiados na Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, que devem apresentar-se com o Dorsal atribuído para a época 2025/26;
2. Podem participar como extras atletas filiados em outras Associações, a quem será atribuído um Dorsal de época, com um custo de 5,00€;
3. **As inscrições** são feitas através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> **até ao dia 09 de abril de 2026.**
4. **As confirmações** na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> terão de ser efetuadas **até 90 minutos antes do início da Competição.**
5. Apresentação na câmara de chamada até 20 minutos (concursos) e 10 minutos (corridas), antes da hora do início de cada prova;
6. Os atletas só poderão participar na competição do seu escalão;
7. No salto em altura a progressão da fasquia será de 4 cm, sendo a altura inicial definida pelo Delegado Técnico, no dia da competição.
8. Haverá medalhas para os 3 primeiros classificados de cada Competição;
9. No Atleta Completo Distrital será elaborada uma classificação coletiva a partir do somatório dos resultados obtidos pelo melhor atleta nos escalões de infantis e iniciados, masculinos e femininos.
10. A competição distrital de Atleta Completo servirá de análise e apuramento para o Campeonato Nacional de Atleta Completo a decorrer nos próximos dias 25 e 26 de abril, em Ponta Delgada. Por isso mesmo, a ausência de participação ao Campeonato Distrital será, por si só, um fator de exclusão para a participação, em representação da ADAC, no Campeonato Nacional.
11. O ajuizamento da prova é da responsabilidade do Conselho de Arbitragem da Associação de Coimbra, com base no regulamento internacional da World Athletics. Qualquer protesto deve ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
12. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
13. O programa horário poderá sofrer alterações em função do número de atletas inscritos e/ou confirmados.

ADAC 05 de abril de 2026

A Direção da ADAC