



## Campeonato Distrital Masters

### PROGRAMA HORÁRIO

#### Jornada 1 – Sábado 09 maio (Estádio Cidade de Coimbra)

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	Comprimento	Master	Fem/Mas	Final	Todos sub Escalões; 4 ensaios
	110m Bar	Master	Mas	Séries	M35 a M45; (0,99m)
15H15	100m Bar	Master	Mas	Séries	M50 a M55; (0,91m)
15H30	100m Bar	Master	Fem/Mas	Séries	F35; M60 a M65; (0,84m)
15H45	80m Bar	Master	Fem	Séries	F40 a F55; M70 a M75 (0.76m)
16H00	100m	Master	Fem	Séries	Todos sub Escalões
16H15	100m	Master	Mas	Séries	Todos sub Escalões
16h30	Dardo	Master	Fem/Mas	Final	Todos sub Escalões; 4 ensaios; A realizar no ECC
	1.500m	Master	Fem	Séries	Todos sub Escalões
16H45	1.500m	Master	Mas	Séries	Todos sub Escalões
	Peso	Master	Fem/Mas	Final	Todos sub Escalões; 4 ensaios; A realizar no ECC
17H00	3.000m Obst	Master	Mas	Séries	M35 a M55; (0,91m)
17H15	2.000m Obst.	Master	Fem/Mas	Séries	F35+/M60+; (0,76m)
17H30	400m	Master	Fem	Séries	Todos sub Escalões
17H45	400m	Master	Mas	Séries	Todos sub Escalões
18H00	4x100m	Master	Fem.	Séries	Todos sub Escalões
	Salto com Vara	Master	Fem/Mas	Final	Início de acordo com sub Escalões; progressão da fasquia de 10 em 10cm
18H15	4x100m	Master	Mas.	Séries	Todos sub Escalões
18H30	3.000m Mx	Master	Fem/Mas	Séries	Todos sub Escalões



**Jornada 2 – Domingo 10 maio (Estádio Cidade de Coimbra e Centro de Formação de Lançamentos - CPTSC)**

<b>Hora</b>	<b>Prova</b>	<b>Escalão</b>	<b>Sexo</b>	<b>Designação</b>	<b>Obs:</b>
<b>09H00</b>	Martelo	Master	Fem/Mas	Final	Todos Sub Escalões; 4 ensaios; A realizar no CFL-CPTSC
	3.000m	Master	Mas	Séries	M35 a M55
	Triplo Salto	Master	Fem/Mas	Final	4 ensaios - Tábuas de acordo com sub escalões
<b>09H30</b>	3.000m	Master	Fem	Séries	Todos sub Escalões
	3.000m	Master	Mas	Séries	M60 a M65+
<b>10H15</b>	400m Bar	Master	Mas	Séries	M35 a M45; (0,91m)
<b>10H30</b>	400m Bar	Master	Mas	Séries	M50 a M55; (0,84m)
	Disco	Master	Fem/Mas	Final	Todos Sub Escalões; 4 ensaios; A realizar no CFL-CPTSC
	Altura	Master	Fem/Mas	Final	Início de acordo com sub escalões; progressão da fasquia de 5 em 5cm
<b>10H45</b>	400m Bar	Master	Fem	Séries	F35 a F45; (0,76m)
<b>11h00</b>	300m Bar	Master	Fem	Séries	F50 a F55+; (0,76m)
	300m Bar	Master	Mas	Séries	M60 a M65+; (0,76m)
<b>11H15</b>	200m	Master	Fem	Séries	Todos sub Escalões
<b>11H30</b>	200m	Master	Mas	Séries	Todos sub Escalões
<b>11h45</b>	800m	Master	Fem	Séries	Todos sub Escalões
<b>12H00</b>	Martelão	Master	Fem/Mas	Final	Todos Sub Escalões; 4 ensaios; A realizar no CFL-CPTSC
	800m	Master	Mas	Séries	Todos sub Escalões
<b>12H15</b>	4x400m	Master	Mas/Fem	Séries	Todos sub Escalões

**OBS: O Programa horário poderá sofrer alterações em função do número de atletas inscritos/confirmados.**



## REGULAMENTO

1. Estes campeonatos destinam-se aos atletas do escalão de Master, masculinos e femininos, filiados na Associação Distrital de Atletismo Coimbra.
2. Atletas de outras Associações poderão também participar, sendo considerados como EXTRA e não tendo direito a prémio.
3. Os atletas da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra deverão utilizar os Dorsais de época 2025/2026.
4. Os atletas pertencentes a outras associações (EXTRA) deverão pagar 5€ pelo seu dorsal. Deverão efetuar a transferência desse montante para o seguinte IBAN: **PT50 0036 0058 9910 0028 3708 8**, tendo em seguida de enviar o respetivo comprovativo de pagamento para [geral.adacoimbra2018@gmail.com](mailto:geral.adacoimbra2018@gmail.com) até às 12h da 5ª feira que antecede a competição, isto é, de dia 7 de maio de 2026.
5. Cada atleta pode participar em quatro (4) provas individuais, no máximo (2) por jornada, mais uma estafeta.
6. Cada Clube poderá inscrever um número ilimitado de atletas em cada prova do programa. Não haverá limite de atletas por clube para pontuação coletiva. Nas estafetas funcionará de igual forma.
7. As classificações coletivas, por género (contabilizadas por sub-escalão), serão elaboradas de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8 pontos -1º atleta; 7 pontos - 2º atleta; .... 1 ponto - 8º atleta.
8. Os desempates nas classificações coletivas serão feitos a favor dos clubes que obtiveram mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplica-se o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente. Para se classificarem, os clubes têm de ter um mínimo de 3 atletas a participar.
9. As inscrições deverão ser efetuadas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até às 23h59 de 06 de maio de 2026.
10. As confirmações deverão ser efetuadas na Plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até 90 minutos antes do início de cada jornada.
11. Apresentação: Corridas – 10' antes do horário previsto; Concursos – 30' antes do horário previsto.
12. Prémios: Para atletas da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra: Medalhas aos 3 primeiros classificados de cada prova, em cada sub-escalão; Troféus às três primeiras equipas (Mas e Fem). Para atletas de outras Associações não haverá prémios, uma vez serem considerados atletas extra.
13. Este evento está subordinado às normas da WA, WMA, EMA e FPA, quanto a falsas partidas, partida dos blocos, pesos dos engenhos e altura das barreiras.
14. Regra 5.13.3 da WMA: Qualquer sapato usado em competição deve ter uma sola com espessura máxima não superior a 40 mm (exceto qualquer sapato que contenha bicos, (que deve ter uma sola com espessura máxima não superior a 30 mm).
15. Características técnicas das provas: Barreiras, Lançamentos e Obstáculos (retirado do Regulamento do Campeonato Nacional de Veteranos de Pista ao Ar Livre da época 2025/2026).



## Características das provas de Lançamentos

Sequência Pent. Lanc.		1º	2º	3º	4º	5º
Sexo	Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo	Martelão
		Hammer	Shot Put	Discus	Javelin	Weight
<b>Femininos</b>	35/49	4,00	4,00	1,00	0,60	9,08
	50/59	3,00	3,00	1,00	0,50	7,26
	60/74	3,00	3,00	1,00	0,50	5,45
	>75	2,00	2,00	0,75	0,40	4,00
<b>Masculinos</b>	35/49	7,26	7,26	2,00	0,80	15,88
	50/59	6,00	6,00	1,50	0,70	11,34
	60/69	5,00	5,00	1,00	0,60	9,08
	70/79	4,00	4,00	1,00	0,50	7,26
	>80	3,00	3,00	1,00	0,40	5,45

## Características das provas com Obstáculos

Sexo	Escalão	Distância	Nº Obst.	Nº Valas	Altura	Entre Obst.	Últ. À meta
Fem.	Único	2000	18	5	0,762	79,00	62,20
Masc.	35/59	3000	28	7	0,914	79,00	62,20
	> 60	2000	18	5	0,762	79,00	62,20



## Características das provas com Barreiras

Sexo	Escalão	Distância	Nº Bar.	Altura	Dist. 1ª Bar.	Entre Bar.	Últ. À meta
<b>Femininos</b>	35/39	100	10	0,840	13,00	8,50	10,50
		400	10	0,762	45,00	35,00	40,00
	40/49	80	8	0,762	12,00	8,00	12,00
		400	10	0,762	45,00	35,00	40,00
	50/59	80	8	0,762	12,00	7,00	19,00
		300	7	0,762	50,00	35,00	40,00
	60/69	80	8	0,686	12,00	7,00	19,00
		300	7	0,686	50,00	35,00	40,00
	> 70	80	8	0,686	12,00	7,00	19,00
		200	5	0,686	20,00	35,00	40,00
<b>Masculinos</b>	35/49	110	10	0,991	13,72	9,14	14,02
		400	10	0,914	45,00	35,00	40,00
	50/59	100	10	0,914	13,00	8,50	10,50
		400	10	0,840	45,00	35,00	40,00
	60/69	100	10	0,840	12,00	8,00	16,00
		300	7	0,762	50,00	35,00	40,00
	70/79	80	8	0,762	12,00	7,00	19,00
		300	7	0,686	50,00	35,00	40,00
	> 80	80	8	0,686	12,00	7,00	19,00
		200	5	0,686	20,00	35,00	40,00

Coimbra, 29 de abril de 2026

A Direção da ADAC