



## **CAMPEONATO DISTRITAL DE SUB 16 (INICIADOS)**

**Local:** Centro de Formação de lançadores do CPT Sobral Ceira - Abelheira/Estádio Cidade de Coimbra

**Data:** 23/24 de Maio de 2026

**Local:** Estádio Cidade de Coimbra

### **PROGRAMA HORÁRIO**

1ª Jornada 23 de Maio de 2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
15:00	14:20	14:30	Comprimento	Sub 14 Sub 16	Fem	Tábua a 2 m.
15:00	14:20	14:30	Altura	Sub 14 Sub 16	Masc	*.*
15:00	14:40	14:50	80 m.	Sub 14 Sub 16	Fem	Eliminatórias
15:20	14:45	15:10	80 m.	Sub 14 Sub 16	Masc	Eliminatórias
15:40	15:15	15:30	100 m.	Sub 18 a Sén.	Fem	Extra
15:50	15:25	15:40	100 m.	Sub 18 a Sén.	Mas	Extra
16:10	15:45	16:10	300B (0.76)	Sub 16	Fem	Séries
16:20	15:55	16:10	300B (0.76)	Sub 16	Masc	Séries
16:30	15:20	15:30	Vara	Sub 14 Sub 16	Fem	*.*
	15:50	16:00	Peso 4Kg	Sub 14 Sub 16	Masc	
	16:10	16:20	80 m.	Sub 14 Sub 16	Fem	Final
16:40	16:20	16:30	80 m.	Sub 14 Sub 16	Masc	Final
16:50	16:30	16:40	1.500 m.	Sub 16	Fem	Séries
17:05	16:45	16:55	1.500 m.	Sub 16	Masc	Séries
17:20	17:00	17:10	4x80 m.	Sub 14 Sub 16	Fem	Séries
17:20	16:40	16:50	Triplo Salto	Sub 16	Fem	*.*
17:20	16:40	16:50	Triplo Salto	Sub 18 a Sén.	Fem	Extra
17:35	17:15	17:25	4x80 m.	Sub 14 Sub 16	Masc	Séries

\*.\* Progressão da fasquia do:

Salto em Altura Fem. - 1,05 (+5) ---> 1,30 (+4) ---> 1,42 (+3) ---> 1,57 (+2)--->

Salto em Altura Masc. - 1,15 (+5) ---> 1,60 (+4) ---> 1,68 (+3) ---> 1,86 (+2) --->

Salto com Vara Fem. - 1,70 (+10) ---> 2,40 (+5) --->

Salto com Vara Masc. - 1,70 (+10) ---> 2,50 (+5) --->

Triplo salto

Corrida de balanço - 26 m



## 2ª Jornada 24 de Maio de 2025

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:45	08:55	4.000 m. Marcha	Sub 16	Fem	Séries
	08:20	08:30	Dardo 500/600 g	Sub 14 Sub 16	Fem/Masc	
			Altura	Sub 14 Sub 16	Fem	*.*
			Comprimento	Sub 14 Sub 16	Masc	Tábua a 2 m.
09:30	09:20	09:10	100B (0.84)	Sub 14 Sub 16	Masc	Final
09:45	09:25	09:35	80B (0.76)	Sub 14 Sub 16	Fem	Final
10:00	09:45	09:55	1.500 m. obst (0.76)	Sub 16	Fem	Séries
10:10	09:55	10:00	1.500 m. obst (0.76)	Sub 16	Masc	Séries
10:25	10:00	10:15	800 m.	Sub 14 Sub 16	Fem	Séries
10.30	9:50	10:00	Dardo 600/800g	Sub 18 a Sén.	Fem/Masc	
			Triplo Salto	Sub 18 a Sén.	Mas	Extra
10.30	9:50	10:00	Triplo Salto	Sub 16	Masc	*.*
			Peso 3Kg	Sub 14 Sub 16	Fem	
10:40	10:15	10:30	800 m.	Sub 18 a Sén.	Fem	Séries
10:50	10:25	10:40	800 m.	Sub 14 Sub 16	Masc	Séries
11:05	10:40	10:55	800 m.	Sub 18 a Sén.	Mas	Séries
11:15	10:55	11:05	300 m.	Sub 16	Masc	Séries
11:30	11:05	11:20	300 m.	Sub 16	Fem	Séries

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

## 3ª Jornada 9 de Maio de 2026 - Centro de Formação de lançadores do CPT Sobral Ceira

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
9:30	8:45	9:00	Martelo 3Kg/4Kg	Sub 14 Sub 16	Fem/Mas	CFL-CPTSceira
12:30	11:45	12:00	Disco 0.750gr/1 Kg	Sub 14 Sub 16	Fem/Masc	CFL-CPTSceira



## Regulamento:

### NOTA INTRODUTÓRIA

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 14 e Sub 16 filiados na ADAC.
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 21 de maio de 2026.
5. Nas provas EXTRA, os atletas participantes, independentemente da associação a que pertençam, não terão direito a prémios.
6. Os atletas do escalão de Sub 14, poderão participar em todas as provas exceto, 300 metros, 300 metros barreiras, 1.500 metros, 1.500 metros obstáculos, 4.000 metros marcha e triplo salto.
7. Os atletas só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de quatro quando o programa da competição se distribuir por dois dias, desde que uma delas seja a estafeta 4x80m.
8. Aos atletas Sub-16, não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 300m.
9. Quando o atleta estiver a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se ausente para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 300 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.
10. Quando o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 300 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
11. Haverá prémios para o 1º, 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
12. Troféus às três primeiras equipas classificadas. Será entendido pela organização que as equipas que não se façam representar na cerimónia de entrega de prémios coletivos, abdicam dos mesmos.



13. A classificação coletiva obedecerá aos seguintes critérios:
  - a) pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados de cada prova;
  - b) em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 1 (um) atleta por clube, sendo que os restantes não retirarão pontos às outras equipas;
  - c) a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 3 atletas a participar em provas individuais (não inclui as estafetas);
  - d) os desempates em termos coletivos serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos classificados e assim sucessivamente.
14. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na [plataforma https://fpacompeticoes.pt/](https://fpacompeticoes.pt/), até 23h59 do dia 20 de maio de 2026.
15. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 22 de maio e 90 minutos antes do início de cada jornada em <https://fpacompeticoes.pt/>.
16. O Regulamento está disponível em: [www.adac.pt](http://www.adac.pt) e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
17. O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, com base no regulamento internacional da World Athletics.
18. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
19. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

ADAC, 8 de Maio de 2026 A

Direção

