



CAMPEONATO DISTRITAL DE SUB 20 (Juniore)

Local: Estádio Municipal de Tábua, Centro de Formação de lançadores do CPT Sobral Ceira – Abelheira e Estádio Cidade de Coimbra

Data: 06/07 de Junho de 2026

Local: Estádio Cidade de Coimbra

Programa-Horário

1ª Jornada 6 de Junho de 2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
15:00	14:15	14:30	Dardo (600 g)	Sub18 – Sub20	Fem	
			Altura	Sub18 – Sub20	Fem	* . *
	14:35	14:50	100m	Sub18 – Sub20	Fem	Elim.
15:15	14:50	15:05	100m	Sub18 – Sub20	Masc	Elim.
15:30	15:05	15:20	400m	Sub18 – Sub20	Fem	Séries
15:45	15:20	15:35	400m	Sub18 – Sub20	Masc	Séries
16:00	15:35	15:50	50m	Benj. A e B	Fem	Extra
16:10	15:45	16:00	50m	Benj. A e B	Masc	Extra
16:20	15:55	16:10	60m	Inf.	Fem	Extra
16:30	16:05	16:20	60m	Inf.	Masc	Extra
16:40	15:30	15:40	Vara	Sub18 – Sub20	Masc	* . *
	15:55	16:10	Comprimento	Sub18-Sub20	Masc	
	16:15	16:30	100m	Sub18 – Sub20	Fem	Final
16:50	16:25	16:40	100m	Sub18 – Sub20	Masc	Final
17:00	16:35	16:50	500m	Benj. A e B	Fem	Extra
17:10	16:45	17:00	500m	Benj. A e B	Masc	Extra
17:20	16:55	17:10	600m	Inf.	Fem	Extra
17:30	17:05	17:20	600m	Inf.	Masc	Extra
17:40	17:15	17:30	1500m	Sub18 – Sub20	Fem	Séries
17:55	17:30	17:45	1500m	Sub18 – Sub20	Masc	Séries
18:10	17:45	18:00	3 000 m Obst (0,76)	Sub20	Fem	Séries
			3 000 m Obst (0,76)	Absolutos	Fem	Extra
	17:35	17:40	Comprimento	Sub18 – Sub20	Fem	
			Peso (6Kg)	Sub18 – Sub20	Masc	



18:30	18:05	18:20	3 000 m Obst (0,91)	Sub20	Masc	Séries
			3 000 m Obst (0,91)	Absolutos	Masc	Extra
18:50	18:25	18:40	4x100m	Sub18 – Sub20	Fem	Séries
19:00	18:35	18:50	4x100m	Sub18 – Sub20	Masc	Séries
19:10	18:45	19:00	5 000m Marcha	Sub18 – Sub20	Fem/Masc	Fem(pista 1 a 4) Masc(pista 5 a 8)

2ª Jornada 7 de Junho de 2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
9:00	8:35	8:50	3000m	Sub18 – Sub20	Fem	Séries
	8:20	8:30	Triplo	Sub18 – Sub20	Masc	Tábuas 11/13m
			Triplo	Absolutos	Masc	Extra
			Peso	Sub18 – Sub20	Fem	
9:20	8:55	9:10	3000m	Sub18 – Sub20	Masc	Séries
9:40	9:15	9:30	400 m Bar (0,76)	Sub18 – Sub20	Fem	Séries
9:50	9:25	9:40	400 m Bar (0,76)	Sen. - Vet 35/45	Fem	Extra
10:05	9:40	9:55	400 m Bar (0,91)	Sub18 – Sub20	Masc	Séries
10:15	9:50	10:05	400 m Bar (0,91)	Sen. - Vet 35/45	Masc	Extra
10:30	10:05	10:20	200m	Sub18 – Sub20	Fem	Séries
10:45	9:35	9:45	Vara	Sub18 – Sub20	Fem	*. *
	10:05	10:15	Altura	Sub18 – Sub20	Masc	*. *
	10:20	10:35	200m	Sub18 – Sub20	Masc	Séries
11:00	10:35	10:50	80m Bar (0,76)	Sub 14 - Sub 16	Fem	Extra
11:15	10:50	11:10	100m Bar (0,84)	Sub 14 - Sub 16	Masc	Extra
11:25	11:15	11:00	100 m Bar (0,84)	Sub18 – Sub20	Fem	Elim.
11:40	11:30	11:15	110 m Bar (1,00)	Sub18 – Sub20	Masc	Elim.
11:55	11:45	11:30	800m	Sub18 – Sub20	Fem	Séries
	11:15	11:25	Dardo (800gr)	Sub18 – Sub20	Masc	
			Triplo	Sub18 – Sub20	Fem	Tábuas 7/9m
			Triplo	Absolutos	Fem	Extra
12:10	11:45	12:00	800m	Sub18 – Sub20	Masc	Séries
12:25	12:00	12:15	4X400m	Sub18 – Sub20	Fem	Séries
12:40	12:15	12:30	4x400m	Sub18 – Sub20	Masc	Séries



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

*. * Progressão da fasquia do:

Salto com Vara Masc. - 2,40 (+15) ---> 3,00 (+10)

Salto com Vara Fem. - 1,95 (+15) ---> 2,40 (+10)

Salto em Altura Masc. - 1,40 (+5) ---> 1,80 (+3)

Salto com Altura Fem. - 1,20 (+5) ---> 1,55 (+3)

3ª Jornada

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
Realizada em 09-05-2026			Martelo 4Kg/6Kg	Sub 18 Sub 20	Fem/Mas	CFL-CPTS Ceira
			Disco 1 Kg/1.750Kg	Sub 18 Sub 20	Fem/Masc	CFL-CPTS Ceira
Realizada em 19-04-2026			5.000 m.	Sub 20	Fem	Est. Mun. Tábua
			5.000 m.	Sub 20	Masc	Est. Mun. Tábua

Regulamento

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas juvenis (Sub 18) e juniores (Sub 20) 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 até às 12h da 5ª feira que antecede a competição, isto é, de dia 4 de junho de 2026.
5. Nas provas EXTRA, os atletas participantes, independentemente da associação a que pertençam, não terão direito a prémios.
6. Os atletas poderão participar até duas (2) provas por dia, num máximo de quatro (4) no conjunto das duas jornadas e desde que uma delas seja a estafeta.
7. Aos atletas Sub-20 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 400m.
8. No caso de um atleta Sub-18 participar na eliminatória de uma prova de corrida ou num concurso que se realize antes da corrida ou prova de marcha igual ou superior a 400 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
9. As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas, serão obrigatoriamente disputadas por séries.
10. Os atletas do escalão de Sub 18 poderão participar em todas as provas com exceção das seguintes: 3.000 metros obstáculos e 5.000 metros.
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. A classificação coletiva obedecerá aos seguintes critérios:
 - a) pontuação 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;
 - e) se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos classificados e assim sucessivamente.
13. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na [plataforma https://fpacompeticoes.pt/](https://fpacompeticoes.pt/), até 23h59 do dia 03 de junho de 2026.
14. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 5 de junho e 90 minutos antes do início de cada jornada em <https://fpacompeticoes.pt/>.
15. O Regulamento está disponível em: www.adac.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
16. 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.
17. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere, mediante a apresentação de protesto por escrito, bem como de uma caução no valor de 100€.
18. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

ADAC, 20 de Maio de 2026

A Direção

