



CAMPEONATO DISTRITAL DE PROVAS COMBINADAS

Data: 13 e 14 de junho de 2026

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

Programa-Horário

1ª Jornada 13 de Junho de 2026 - Centro de Formação de lançadores do CPT Sobral Ceira – Abelheira

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
11:30	10:50	11:00	Lançamento Disco 1,0 Kg	Sub 16	Mas	Octatlo
11:30	10:50	11:00	Lançamento Disco 1,5 Kg	Sub 18	Masc	Decatlo
11:30	10:50	11:00	Lançamento Disco 1,75 Kg	Sub 20	Masc	Decatlo
11:30	10:50	11:00	Lançamento Disco 2 Kg	Sub23/Sen	Masc	Decatlo

2ª Jornada 13 de Junho de 2026 - Estádio Cidade de Coimbra

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
15:00	14:35	14:50	100 m	Sub 18	Masc	Decatlo
15:00	14:15	14:30	Salto em Comprimento	Veteranos	Masc	Pentatlo
15:10	14:45	15:00	100 m	Sub 20	Masc	Decatlo
15:20	14:55	15:10	100 m	Sub23/Sen	Masc	Decatlo
15:40	15:15	15:30	80 m	Sub 16	Mas	Octatlo
15:50	15:25	15:40	100m Barreiras – 0,84	Sub20/Sub23/Sen	Fem	Heptatlo
16:00	15:35	15:50	100m Barreiras – consuante o escalão	Veteranos	Fem	Pentatlo
			Comprimento	Sub 18	Masc	Decatlo
			Comprimento	Sub 20	Masc	Decatlo
			Comprimento	Sub23/Sen	Masc	Decatlo
16:10	15:45	16:00	100m Barreiras – 0,76	Sub 18	Fem	Heptatlo
16:20	15:55	16:10	80m Barreiras – 0,76	Sub 16	Fem	Heptatlo
			Lançamento do Peso (5kg)	Sub 18	Masc	Decatlo
			Lançamento do Peso (6kg)	Sub 20	Masc	Decatlo
			Lançamento do Peso (7,260kg)	Sub23/Sen	Masc	Decatlo



CAMPEONATO DISTRITAL DE PROVAS COMBINADAS

			Salto em Altura	Sub20/Sub23/Sen	Fem	Heptatlo
			Salto em Altura	Veteranos	Fem	Pentatlo
			Salto em Altura	Sub 18	Fem	Heptatlo
			Salto em Altura	Sub 16	Fem	Heptatlo
			Lançamento do Dardo - consuante o escalão	Veterano	Mas	Pentatlo
			Lançamento do Dardo - 600gr	Sub 16	Mas	Octatlo
			Lançamento do Dardo - 500gr	Sub 16	Fem	Heptatlo
			Salto em Altura	Sub 18	Masc	Decatlo
			Salto em Altura	Sub 20	Masc	Decatlo
			Salto em Altura	Sub23/Sen	Masc	Decatlo
			Lançamento do Peso (4kg)	Sub20/Sub23/Sen	Fem	Heptatlo
			Lançamento do Peso – Consuante o escalão	Veteranos	Fem	Pentatlo
			Lançamento do Peso (3Kg)	Sub 18	Fem	Heptatlo
			Vara	Sub 16	Mas	Octatlo
			200m Planos	Sub20/Sub23/Sen	Fem	Heptatlo
			200m Planos	Sub 18	Fem	Heptatlo
			Salto em Comprimento	Veteranos	Fem	Pentatlo
			200m Planos	Veterano	Mas	Pentatlo
			400m	Sub 18	Masc	Decatlo
			400m	Sub 20	Masc	Decatlo
			400m	Sub23/Sen	Masc	Decatlo
			Lançamento do Disco - consuante o escalão	Veterano	Mas	Pentatlo
			800m	Veteranos	Fem	Pentatlo
			300m	Sub 16	Mas	Octatlo
			1500m	Veterano	Mas	Pentatlo



CAMPEONATO DISTRITAL DE PROVAS COMBINADAS

3ª Jornada 14 de Junho de 2026 - Estádio Cidade de Coimbra

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
9:00	8:35	8:50	110 m Barreiras - 1,06	Sub23/Sen	Masc	Decatlo
9:10	8:45	9:00	110 m Barreiras - 1,00	Sub 20	Masc	Decatlo
9:20	8:55	9:10	110 m Barreiras - 0,91	Sub 18	Masc	Decatlo
9:20	8:35	8:50	Comprimento	Sub20/Sub23/Sen	Fem	Heptatlo
			Comprimento	Sub 18	Fem	Heptatlo
9:30	9:05	9:20	100 m Barreiras - 0,84	Sub 16	Mas	Octatlo
9:40	9:15	9:30	80 m	Sub 16	Fem	Heptatlo
			Comprimento	Sub 16	Fem	Heptatlo
			Lançamento de Dardo (500 gr)	Sub 18	Fem	Heptatlo
			Lançamento de Dardo (600 gr)	Sub20/Sub23/Sen	Fem	Heptatlo
			Salto em Altura	Sub 16	Mas	Octatlo
			Vara	Sub 18	Masc	Decatlo
			Vara	Sub 20	Masc	Decatlo
			Vara	Sub23/Sen	Masc	Decatlo
			Lançamento do Peso (3kg)	Sub 16	Fem	Heptatlo
			Lançamento de Dardo (700 gr)	Sub 18	Masc	Decatlo
			Lançamento de Dardo (800 gr)	Sub 20	Masc	Decatlo
			Lançamento de Dardo (800 gr)	Sub23/Sen	Masc	Decatlo
			800 m	Sub 16	Fem	Heptatlo
			800 m	Sub 18	Fem	Heptatlo
			800 m	Sub20/Sub23/Sen	Fem	Heptatlo
			1500 m	Sub 18	Masc	Decatlo
			1500 m	Sub 20	Masc	Decatlo
			1500 m	Sub23/Sen	Masc	Decatlo
			1000 m	Sub 16	Mas	Octatlo

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



CAMPEONATO DISTRITAL DE PROVAS COMBINADAS

Escalão	Peso	Disco	Dardo	Altura Bar	Vara inicial	Altura inicial
Sub 16 F	3 kg	-	500 gr	0.76	-	A combinar
Sub 18 F	3 kg	-	500 gr	0.76	-	A combinar
Sub 20 F	4 kg	-	600 gr	0.84	-	A combinar
Seniores F	4 kg	-	600 gr	0.84	-	A combinar
Veteranos F	Consuante o escalão	-	-	-	-	A combinar
Sub 16 M	-	1.0 kg	600gr	0.84	A combinar	A combinar
Sub 18 M	5 kg	1.5 kg	700 gr	0.91	A combinar	A combinar
Sub 20 M	6 kg	1.75 kg	800 gr	1.00	A combinar	A combinar
Seniores M	7 kg	2 kg	800 gr	1.06	A combinar	A combinar
Veteranos M	-	Consoante o escalão	Consoante o escalão	-	-	-

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 11 de junho de 2026.
5. Nas provas EXTRA, os atletas participantes, independentemente da associação a que pertençam, não terão direito a prémios.
6. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão. No caso dos atletas veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria (M35, M40, M45, etc.), seguindo a pontuação da tabela definida pela WMA;
7. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na [plataforma https://fpacompeticoes.pt/](https://fpacompeticoes.pt/), até 23h59 do dia 10 de junho de 2026.
8. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 12 de junho e 90 minutos antes do início da competição em <https://fpacompeticoes.pt/>.
9. O Regulamento está disponível em: www.adac.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
10. 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.
11. 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€.
12. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

ADAC, 30 de Maio de 2026

A Direção



CAMPEONATO DISTRITAL DE PROVAS
COMBINADAS