



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

Atleta Completo Distrital + Provas Extra

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada –10 de abril de 2026

Local: Zona de Lazer Castelo Branco

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
19:00	100m Bar	Juv/Jun/Sen	Fem	Heptatlo
19:10	80m Bar	Inic	Fem	Heptatlo
19:20	100m	Juv	Masc	Decatlo
19:25	80m	Inic	Masc	Octatlo
19:30	60m	Inf	Fem	Pentatlo
	Altura	Inic/Juv	Fem	Heptatlo
19:35	60m	Inf	Masc	Pentatlo
19:40	60m	Benj	Fem	Tetratlo
19:45	60m	Benj	Masc	Tetratlo
20:00	Comprimento	Juv	Masc	Decatlo
	Dardo	Inic	Masc/Fem	Octatlo/ Heptatlo
	Peso	Benj/Inf	Fem	Tetratlo/Pentatlo
	Comprimento	Benj/Inf	Masc	Tetratlo/Pentatlo
	Vara	Inic/Juv	Masc	Octatlo/Decatlo
	Peso	Juv	Fem	Heptatlo
	Peso	Juv	Masc	Decatlo
	200m	Juv	Fem	Heptatlo
	300m	Inic/Juv	Masc	Octatlo/Decatlo

- Altura inicial das fasquias a combinar no início de cada prova

Características Técnicas das Corridas de Barreiras						
Escalão	Dist. total	Nº de bar.	Alt. Bar.	Dist. à 1ª Barreira	Dist. entre barreiras	Dist. da última barreira à meta
Inf Fem	60m	6	0,76	12m	7m	13m
Inf Masc	60m	6	0,76	12m	7,50m	10,50m
Inic fem	80m	8	0,76	12m	8m	12m
Inic Masc	100m	10	0,84	13m	8,50m	10,50m
Juv Fem	100m	10	0,76	13m	8,50m	10,50m
Juv Masc	110	10	0,91	13,72m	9,14m	14,02m



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

2ª Jornada –11 de abril de 2026

Local: Zona de Lazer Castelo Branco

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
15:00	100m Bar	Inic	Masc	Octatlo
	Comprimento	Juv	Fem	Heptatlo
15:30	110m Bar	Juv	Masc	Decatlo
15:40	5000 m Marcha	Juv a Master	Fem/Masc	Prova Extra
16:00	Disco 1kg/1,5kg	Inic/Juv	Masc	Octatlo/ Decatlo
16:10	60m Bar	Inf	Fem	Pentatlo
16:20	60m Bar	Inf	Masc	Pentatlo
16:30	Altura	Juv	Masc	Decatlo
16:40	80m	Inic	Fem	Heptatlo
	Dardo 500g	Juv	Fem	Heptatlo
	Comprimento	Benj/Inf	Fem	Tetratlo/Pentatlo
	Altura	Inic	Masc	Octatlo
	Peso	Benj/Inf	Masc	Tetratlo/Pentatlo
	Comprimento	Inic	Fem	Heptatlo
	Peso	Inic	Fem	Heptatlo
	Dardo 700g	Juv	Masc	Decatlo
	600m	Benj	Masc/Fem	Tetratlo
	1000m	Inf	Masc/Fem	Pentatlo
	1000m	Inic	Masc	Octatlo
	800m	Inic/Juv	Fem	Pentatlo/Heptatlo
	1500m	Juv	Masc	Decatlo
18:00	3000 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra
	3000 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra

<i>Quadro de provas combinadas:</i>	
Benjamins Femininos Tetratlo(Pr. não Oficial)	60 m / Comprimento + Peso (2 Kg) / 600m
Benjamins Masculinos Tetratlo(Pr. não Oficial)	60 m / Comprimento +Peso (2 Kg) / 600m
Infantis Masculinos Pentatlo	60 m / Comprimento +60 m Barr. /Peso (3 Kg) / 1000 m
Infantis Femininos Pentatlo	60 m / Peso (2 Kg) + 60 m Barr. / Comprimento/1000 m
Iniciados Masculinos Octatlo	80 m / Dardo (600 gr) / Vara/ 300m + 100 m Bar/ Disco (1 Kg) / Altura / 1000 m
Iniciados Femininos Heptatlo	80 m Bar / Dardo (500 gr) / Altura + 80 m / Comprimento / Peso (3 Kg) / 800m
Juvenis Femininos Heptatlo	100 m Barr. / Altura / Peso (3 Kg) / 200 m + Comprimento / Dardo (500 gr) /800m



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

Juvenis Masculinos Decatlo	100 m / Comprimento / Peso (5 Kg) / 300 m + 110 m Barr. / Altura / Dardo (700 gr) / 1500 m
---------------------------------------	---



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

- Esta competição é destinada a atletas Federados.
- As inscrições para as provas deverão ser efetuadas na FPA Competições até ao dia 8 de abril de 2026.
- Os benjamins participantes no Tetratlo (**Prova não Oficial**) têm uma classificação individual própria e só poderão participar nas provas a eles destinadas. O atleta vencedor será aquele que no conjunto das **4 provas** tenha melhor pontuação.
- A organização tentará respeitar um período de 30 minutos entre o fim de cada prova e o início da seguinte em cada escalão/sexo.
- Caso os atletas queiram participar apenas em algumas provas devem inscrever-se no atleta completo e, nas provas onde não quiserem participar, apresentam-se no local mas não competem.

Castelo Branco, 1 de abril 2026

O Diretor Técnico

Luís Oliveira