



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

CAMPEONATO DISTRITAL DE PROVAS COMBINADAS (PENTATLO FEM) + TRIATLO TÉCNICO DISTRITAL + PROVAS EXTRA

20 de dezembro de 2025

Local: Pista de Atletismo da Zona de Lazer de Castelo Branco

PROGRAMA HORÁRIO

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
14:30	Triplo	Todos	Masc/Fem.	EXTRA
	Martelo	Todos	Masc/Fem.	EXTRA
	Comprimento	Absolutos	Fem.	Pentatlo
15:00	60m bar-0,91	Juv	Masc.	Triatlo
	Peso	Inf.	Masc/Fem	Triatlo
15:10	60m bar-0,84	Jun/sen	Fem.	Pentatlo
15:15	60m bar-0,84	Inic	Masc.	Triatlo
15:20	60m bar-0,76	Juv	Fem.	Pentatlo e Triatlo
15:30	60m bar-0,76	Inic	Fem.	Triatlo
15:40	60m	Inf.	Fem.	Triatlo
15:50	60m	Inf.	Masc.	Triatlo
	Altura	Absolutos	Fem.	Pentatlo
	Altura	Inic.	Masc/Fem.	Triatlo
16:35	Comprimento	Inf.	Masc/Fem.	Triatlo
	Peso	Inic	Masc/Fem.	Triatlo
	Peso	Juv	Fem.	Pentatlo e Triatlo
	Peso	Jun/sen	Fem	Pentatlo
16:45	400m	Todos	Masc/Fem.	EXTRA
17:10	800m	Absolutos	Fem.	Pentatlo
	800m	Todos	Masc/Fem.	EXTRA
17:20	1000m	Todos	Masc/Fem.	EXTRA

Obs. Extraordinariamente os escalões etários para esta prova serão os do ano 2026



Regulamento

1 - A Associação de Atletismo de Castelo Branco vai realizar, no dia 20 de dezembro de 2025, o Campeonato Distrital de Provas Combinadas (Pentatlo Fem) + Triatlo Técnico Distrital + Provas Extra.

2 -O Triatlo destina-se a atletas Sub14, Sub16 e Sub18 masculinos e femininos. O Pentatlo Feminino destina-se a atletas Sub18 a Seniores. Os escalões, extraordinariamente para esta prova referem-se ao ano de 2026.

3 – No Triatlo, serão elaboradas classificações individuais por escalão/sexo.

4 – O Triatlo será constituído pelas seguintes provas:

Infantis	60m	Comprimento	Peso 2kg/3kg
Iniciados	60m Bar	Altura	Peso 3kg/4kg
Juvenis Triatlo	60m Bar	Comprimento	Peso 3kg/5kg

Nota: O pentatlo feminino será constituído pelas provas: Comprimento, 60bar, altura, peso e 800m.

5 - A altura inicial da fasquia assim como a sua forma de progressão será definida pelo DTR em função dos atletas presentes.

6 - No lançamento do Peso e Salto em Comprimento efectuam-se três ensaios.

7 - As inscrições deverão ser efetuadas na plataforma FPA Competições até ao dia 18 de dezembro de 2025.

8-Todos os atletas poderão participar como extra nas provas de 800m e 1000m.

Castelo Branco, 16 de dezembro de 2025

O Director Técnico

Luís Oliveira