



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

OLIMPICO JOVEM DISTRITAL + PROVAS EXTRA

Pista Zona Lazer – Castelo Branco

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada – 9 de maio 2026 Sábado			2ª Jornada – 10 de maio 2026 Domingo		
Horas	Prova	Escalão - Sexo	Horas	Prova	Escalão - Sexo
15:00	Comprimento	SUB-18 - F	10:00	3 000 m Marcha	SUB-16 – F/M
	Martelo (4 kg)	SUB-16 - M		3 000 m Marcha	SUB-18 -F/ M
	Altura	SUB-18 - M		Disco (1 kg)	SUB-16 - M
15:45	Dardo (500 g)	SUB-16 - F		Altura	SUB-16 - M
	200 m	SUB-18 - F	10:30	Vara	SUB-16 - F
	Vara	SUB-16 - M		Peso (3 kg)	SUB-16 - F
16:00	200 m	SUB-18 - M		80 m	SUB-16 - M
16:30	Peso (5 kg)	SUB-18 - M	10:40	80 m	SUB-16 - F
	1 500 m	SUB-16 - F	10:45	800 m	SUB-16 e Sub 18- M
	Comprimento	SUB-16 - M	10:50	800 m	SUB-16 e Sub 18- F
	1 500 m	SUB-16 - M	11:00	Triplo	SUB-16 - F
17:15	Martelo (3 kg)	SUB-16 - F		110 m bar (0,91)	SUB-18 - M
	300 m bar (0,76)	SUB-16 - M		Disco (0,750 kg)	SUB-16 - F
	Altura	SUB-16 - F	11:15	100 m bar (0,76)	SUB-18 - F
17:30	300 m bar (0,76)	SUB-16 - F	11:30	100 m bar (0,84)	SUB-16 - M
18:00	Dardo (600 g)	SUB-16 - M		Dardo (500 g)	SUB-18 - F
	Comprimento	SUB-16 - F		Peso (4 kg)	SUB-16 - M
18:25	1 500 m Obst	SUB-16 - M	11:45	80 m bar (0,76)	SUB-16 - F
	1 500 m Obst	SUB-16 - F	12:00	Triplo	SUB-16 - M
				300 m	SUB-16 - M
			12:15	300 m	SUB-16 - F

Obs. Os atletas infantis poderão participar nas provas do escalão de iniciados à exceção das constantes no Regulamento Geral de Competições Jovens.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

1. NORMAS REGULAMENTARES

- 1.1. Cada atleta pode realizar o máximo de 4 provas (3+1 ou 2+2).
- 1.2. Os atletas Iniciados não poderão competir nas provas de Juvenis.

2. CLASSIFICAÇÕES

- 2.1. Haverá Classificação Individual em cada prova para os atletas iniciados e juvenis.

3. CONCURSOS

3.1. Salto em Altura:

A fasquia e a sua forma de progressão serão determinadas pelo DTR em função dos atletas presentes.

3.2. Salto com Vara:

A fasquia e a sua forma de progressão serão determinadas pelo DTR em função dos atletas presentes.

- 3.3. No **Comprimento, Triplo Salto, Peso, Dardo, Disco e Martelo**, cada atleta realiza 4 ensaios.

4. INSCRIÇÕES

- 4.1 As inscrições deverão ser feitas na FPA Competições até dia 7 de maio de 2026 até às 12h30.

Castelo Branco, 5 de maio de 2026

O Diretor Técnico

Prof. Luís Rechená