



Comunicado nº 18 – 2025-2026

ATLETA COMPLETO DISTRITAL 2026**ABRANTES 11/12.04.26**

<u>INF.FEM.</u> <u>SUB14</u>	<u>INF.MASC.</u> <u>SUB14</u>	<u>INIC.FEM.</u> <u>SUB16</u>	<u>INIC.MASC.</u> <u>SUB16</u>
<u>Pentatlo</u>	<u>Pentatlo</u>	<u>Heptatlo</u>	<u>Octatlo</u>
60 M.	60 M.	80 M. Barr.	80 M.
Peso 2kg	Comprimento	Altura	Dardo 600gr.
+	+	Dardo 500gr	Vara
60 M.Barr.	60 M.Barr.	+	300 M.
Comprimento	Peso 3kg	80 M.	+
1000 M.	1000 M.	Comprimento	100 M.Barr.
		Peso 3kg	Disco 1kg
		800 M.	Altura
			1000 M.

PROGRAMA-HORÁRIO:**1ª Jornada – Sábado 11.04**

15.00	-	80 M. Barr. (0,76)	Inic.Fem. Sub16	Octatlo	Séries
15.15	-	80 M.	Inic.Masc. Sub16	Heptatlo	Séries
15.30	-	60 M.	Inf.Fem. Sub14	Pentatlo	Séries
15.45	-	60 M.	Inf.Masc. Sub14	Pentatlo	Séries
	-	Altura	Inic.Fem. Sub16	Heptatlo	a)
	-	Dardo 600gr.	Inic.Masc. Sub16	Octatlo	
16.00	-	Peso 2kg	Inf.Fem. Sub14	Pentatlo	
16.40	-	Vara	Inic.Masc. Sub16	Octatlo	b)
16.40	-	Comprimento	Inf.Masc. Sub14	Pentatlo	Tábua 2m.
	-	Dardo 500gr	Inic.Fem. Sub16	Heptatlo	
	-	300 M.	Inic.Masc. Sub16	Octatlo	Séries

a) Inicia a 1,05 e sobe sempre de 4 em 4 cm.

b) Inicia a 1,80 e sobe sempre de 5 3m 5 cm

¹ A Associação na Internet em – www.aasantarem.pt

2ª Jornada- Domingo 12.04

09.30	.	80 M.	Inic. Fem. Sub16	Heptatlo	Séries
09.50	-	100 M.Barr	Inic.Masc. Sub16	Octatlo	Séries
10.10	-	60 M. Barr.	Inf.Fem. Sub14	Pentatlo	Séries
10.15	-	Comprimento	Inic.Fem. Sub16	Heptatlo	Tábua 2m
10.25	-	60 M. Barr.	Inf.Masc. Sub14	Pentatlo	Séries
10.35	-	Disco 1kg	Inic.Masc. Sub16	Octatlo	
11.15	-	Comprimento	Inf. Fem. Sub14	Pentatlo	Tábua 2m
11.20	-	Peso 3kg	Inf.Masc. Sub14	Pentatlo.	
	-	Altura	Inic.Masc. Sub16	Octatlo	c)
	-	Peso 3kg	Inic.Fem. Sub16	Heptatlo	
	-	1000 M.	Inf.Fem. Sub14	Pentatlo	
	-	1000 M.	Inf.Masc. Sub14	Pentatlo	
	-	800 M.	Inic.Fem. Sub16	Heptatlo.	
	-	1000 M.	Inic.Masc. Sub16	Heptatlo	

c) Inicia a 1.25 e sobe sempre de 4 em 4 cm

REGULAMENTO:

- 1- Os atletas apenas poderão competir nas provas do seu escalão.
- 2- Não é permitida a participação de atletas Benjamins.
- 3- Será aplicado o RGC respeitante a Provas Combinadas.
- 4- O horário poderá ser alterado durante a competição mediante prévia informação aos participantes.
- 5- Haverá prémios para os primeiros classificados

NOTA: Esta competição será o momento mais importante para a formação da seleção distrital para o Atleta Completo Nacional, mas não o único.

INSCRIÇÕES NA PLATAFORMA ATÉ AO DIA 08-04