



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

1

Comunicado nº 24 – 2025/2026

CAMPEONATO DISTRITAL DE SUB 16 (INICIADOS)

RIO MAIOR

23 e 24.05.2026

PROGRAMA-HORÁRIO:

1ª Jornada - Sábado 23.05

15.30	- Martelo 4kg	Masc.	
	- Vara	Masc.	a)
	- Triplo- Salto	Fem.	Tábua 7m
15.40	- 80 M.	Masc.	Elim.
15.50	- 80 M.	Fem.	Elim.
	- Comprimento	Masc.	Tábua 3m
	- Altura	Fem.	1,00-1,05...1,30-1,33-1,36...
16.10	- Peso 3kg	Fem.	
16.20	- 80 M.	Masc	Final
16.30	- 80 M.	Fem.	Final
	- Dardo 500gr.	Fem	
16.50	- 1500 M.	Mas.	Séries
17.05	- 1500 M.	Fem.	Séries
	- Disco 1kg	Masc.	
17.25	- 300 M.Barr. (0,76)	Masc.	Séries
17.40	- 300 M.Barr. (0,76)	Fem.	Séries
18.00	- 4x80 M.	Masc.	Séries
18.15	- 4x80 M.	Fem.	Séries
18.30	- 4000 M.Marcha	Masc.	
	- 4000 M.Marcha	Fem	

a) 1,80-1,90- de 10 em 10 até 2,30, depois sempre de 5 em 5 cm

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

2ª Jornada

Domingo 24.05

09.30	- 1500 M.Obst.	Masc.	Séries
	- Vara	Fem.	1,80-1,90, depois sempre de 5 em 5cm.
	- Martelo 3kg	Fem	
09.45	- 1500 M.Obst.	Fem.	Séries
10.00	- 100 M.Barr.	Masc.	Elim
10.15	- 80 M.Barr.	Fem.	Elim.
	- Triplo-salto	Masc.	Tábuas 7m e 9m.
10.35	- Disco 0,75kg	Fem.	
	- 800 M.	Fem.	Séries
10.45	- 800 M.	Masc.	Séries
10.55	- Altura	Masc.	1,15-1,20-1,25...1,50-1,53-1,56...
	- Comprimento	Fem.	Tábua 3m.
11.05	- 100 M.Barr.	Masc.	Final
	- Peso 4kg	Masc.	
11.15	- 80 M.Barr.	Fem.	Final
	- Dardo 600gr.	Masc.	
11.35	- 300 M.	Masc.	Séries
11.45	- 300 M.	Fem.	Séries

REGULAMENTO:

- A prova destina-se a atletas Sub 16 e Sub 14.
- Os atletas Sub 14 poderão participar em todas as provas do programa com exceção das seguintes: 300m, 80m.barr, 100m.barr., 300m.barr,1500m, 1500m obstáculos, Marcha e triplo-salto.
- Cada atleta poderá participar em 4 provas no conjunto dos dois dias, sendo no máximo 2 provas por dia.
- Os atletas que participem numa corrida ou prova de Marcha de distância igual ou superior a 300 m, não poderão participar em mais nenhuma corrida ou prova de marcha dessa jornada que se realize posteriormente,
- Quando o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 300 metros em que o atleta participe, se o for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final
- Não é permitida a participação de atletas Benjamins.
- Haverá classificação individual e coletiva, contando para esta o 1 primeiro classificado e uma equipa de estafeta de cada clube, sendo os restantes considerados para efeito de classificação como atletas individuais.
- Prémios aos 3 primeiros classificados de cada prova e às primeiras equipas.
- **Nos casos omissos será aplicado o RGC da FPA.**

INSCRIÇÕES NA PLATAFORMA ATÉ AO DIA 20-05