

CAMPEONATO DA AASM DE ATLETA COMPLETO



+

CAMPEONATO DA AASM DE PROVAS COMBINADAS

Sub14		Sub16	
Tetratlo	Tetratlo	Octatlo	Hexatlo
Mas	Fem	Mas	Fem
60 m Comprimento	60 m Peso (2 kg)	80 m Dardo (600 g) Vara 300 m	80 mb. (0,76). Altura Dardo (500 g)
60 mb(0,76) Peso (3 kg) 1.000 m	60 mb(0,76) Comprimento 1.000 m	100 mb. (0,84) Altura Disco (1kg) 1.000 m	80 m Comprimento Peso (3 kg) 800 m

Sub20 / Seniores				Sub18			
Decatlo (Mas)		Heptatlo (Fem)		Decatlo (Mas)		Heptatlo (Fem)	
1º dia	2º dia	1º dia	2º dia	1º dia	2º dia	1º dia	2º dia
100m Comprimento Peso (6,0kg/7,260kg) Altura 400 m	110 m bar Disco (1,750/2,0kg) Vara Dardo (800g) 1.500 m	100m bar Altura Peso (4kg) 200 m	Comprimento Dardo (600g) 800m	100m Comprimento Peso (5 kg) Altura 400 m	110 m bar Disco (1,5kg) Vara Dardo (700g) 1.500 m	100m bar Altura Peso (3kg) 200 m	Comprimento Dardo (600g) 800m

Programa Horário

Local: Pista de Atletismo das Laranjeiras – Data: 07/março/2026

(por motivos imprevistos poderá haver alterações no horário de provas)

Horas	Prova	Sexo	Escalão	
15:00	80 m	Mas	Sub16	Séries
15:10	100 m barr	Fem	Sub20 a Sen	Séries
15:10	100 m barr	Fem	Sub18	Séries
15:20	80 m barr	Fem	Sub16	Séries
15:30	100 m + Extras	Mas	Sub18 a Sen + Extras	Séries
15:40	100 m (extra)	Fem	Sub18 a Sen	Séries
15:40	Altura	Fem	Sub16 a Sen	
15:40	Vara	Mas	Sub16	
15:50	60 m	Fem	Sub14	Séries
15:50	60 m	Mas	Sub14	Séries
16:30	Comp. + Extras	Mas	Sub14/ Sub16 a Sen.	3 - saltos
16:20	5000 m /3000 m/ 1500 m /1000 m marcha	Fem/Mas	Sub14 a Sen	
16:30	Peso	Fem	Sub14 / Sub18 a Sen.	3 - lança
17:00	Peso	Mas	Sub18 a Sen.	3 - lança
17:00	Dardo	Mas	Sub16	3 - lança
17:00	Dardo	Fem	Sub16	3 - lança
17:40	Altura	Mas	Sub18 a Sen.	
17:50	200 m	Mas./Fem.	Sub18 a Sen.	Séries
18:00	300 m	Mas	Sub16	Séries
18:30	400 m	Mas./Fem.	Sub18 a Sen.	Séries

Programa Horário

Local: Pista de Atletismo das Laranjeiras – Data: 30/março/2025

(por motivos imprevistos poderá haver alterações no horário de provas)

Horas	Prova	Sexo	Escalão	
09:50	80 m	Fem	Sub16	Séries
10:00	110 m barr	Mas	Sub18 a Sen	Séries
10:20	Comp.	Fem	Sub14 / Sub16 a Sen	3 - saltos
10:10	100 m barr	Mas	Sub16	Séries
10:20	60 m barr	Mas	Sub14	Séries
10:30	60 m barr	Fem	Sub14	Séries
10:30	Disco	Mas	Sub16 /Sub18 a Sen	3 - lança
11:00	Altura	Mas	Sub16	
11:00	Peso	Mas	Sub14	3 - lança
11:00	Peso	Fem	Sub16	3 - lança
11:30	Vara	Mas	Sub18 a Sen	
11:30	Dardo	Fem	Sub18 a Sen	Séries
11:40	1000 m	Mas	Sub14	Séries
11:50	1000 m	Fem	Sub14	Séries
12:00	800 m	Fem	Sub16 a Sen.	Séries
12:00	Dardo	Mas	Sub18 a Sen	3 - lança
12:10	1000 m	Mas	Sub16	Séries
12:30	1500 m	Mas	Sub18 a Sen	Séries

CAMPEONATO DA AASM DE MEIO FUNDO E 10.000 M



Programa Horário

Local: Pista de Atletismo das Laranjeiras – Data: 08/março/2026

(por motivos imprevistos poderá haver alterações no horário de provas)

Horas	Prova	Sexo	Escalão	
10:40	10.000 m	Mas.	Sub20 e Seniores	Séries
10:40	5000 m	Fem	Sub20/Seniores e Veteranas	Séries
11:15	5000 m	Mas.	Veteranos I, II e III	Séries
11:50	5000 m	Mas.	Veteranos IV, V e VI	Séries
11:50	3000 m	Fem/Mas	Sub18	Séries
12:30	1500 m	Mas/Fem	Sub16	Séries
12:40	1000 m	Mas/Fem	Sub14 e DA	Séries
12:50	600 m	Mas/Fem	Sub12	Séries

Inscrições: <https://www.fpacompeticoes.pt/>