



# TORNEIO DE ABERTURA DE VERÃO

## Programa Horário

**Local: Pista de Atletismo das Laranjeiras – Data: 13/março/2026**

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

Horas	Prova	Sexo	Escalão	
18:30	Martelo	Mas/Fem	Todos	6
18:40	Triplo	Mas/Fem	Todos	6
18:40	110 m Barr.	Mas	Sub18 a Sen	Séries
18:50	100 m Barr.	Fem	Sub20 a Sen	Séries
18:50	100 m Barr.	Mas	Sub16	Séries
19:00	100 m Barr.	Fem	Sub18	Séries
19:10	80 m barr	Fem	Sub16	Séries
19:20	60 m barr	Fem/Mas	Sub14	Séries
19:20	Altura	Mas/Fem	Sub14 a Sen	
19:20	Disco	Mas/Fem	Sub16 a Sen	6
19:30	400 m barr	Mas/Fem	Sub18 a Sen	Séries
19:40	300 m barr	Mas/Fem	Sub16	Séries
19:50	200 m	Mas/Fem	Todos	Séries
20:00	1500 m	Mas/Fem	Todos	Séries

**Local: Pista de Atletismo das Laranjeiras – Data: 14/março/2026**

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

Horas	Prova	Sexo	Escalão	
14:30	Comp	Mas	DA	Setor B - 3
14:30	Comp	Fem	DA	Setor A - 3
14:30	Vara	Mas/Fem	Todos	
14:45	100 m	Mas	Sub18 a Sen + DA	Séries
15:00	100 m	Fem	Sub18 a Sen + DA	Séries
15:00	Peso	Mas/Fem	Todos/DA	6
15:00	Comp.	Mas/Fem	Sub14	Setor A - 4
15:00	Comp.	Mas/Fem	Sub12	Setor B - 4
15:10	80 m	Mas	Sub16 + DA	Séries
15:20	80 m	Fem.	Sub16 + DA	Séries
15:30	5000 m /3000 m/ 1500 m /1000 m marcha	Fem/Mas	Sub14 a Sen + DA	
16:00	Dardo	Fem/Mas	Todos/DA	6
16:00	Comp.	Fem./Mas	Sub16 a Sen	6
16:00	60 m	Mas./Fem	Sub12 + Sub14	Séries
16:20	400 m	Mas./Fem.	Sub18 a Sen	Séries
16:30	300 m	Mas./Fem.	Sub16	Séries
16:40	1000 m	Mas./Fem.	Sub12 e Sub14	Séries
16:50	3000 m	Mas./Fem.	Sub20 a Sen	Séries

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