



Comunicado nº. 21/2026

11 de Março de 2026

## Atleta Completo Distrital Campeonato Distrital de Provas Combinadas

A Associação de Atletismo de Beja com o apoio logístico da Câmara Municipal de Beja vai realizar no dia **11 e 12 de Abril de 2026** na Pista de Atletismo do Complexo Desportivo Fernando Mamede, o Torneio Atleta Completo Distrital e o Campeonato Distrital de Provas Combinadas.

1ª JORNADA - 11/04/2026 - Beja			
14h00	Concentração		
14h30	100 METROS	DECATLO Sub-18/ Sub-20/ Sen MASC	
14h45	80 METROS	OCTATLO Sub-16 MASC	
15h00	80 M/BARREIRAS	0.76	HEPTATLO Sub-16 FEM
15h15	100 M/BARREIRAS	0.76	HEPTATLO Sub-18 FEM
15h25	100 M/BARREIRAS	0.84	HEPTATLO Sub-20/ Sen FEM
16h00	60 METROS	PENTATLO Sub-14 FEM	
16h15	60 METROS	PENTATLO Sub-14 MASC	
<b>O Horário das provas seguintes será de acordo com a disponibilidade de juizes e número de atletas. A ordem do escalão será cumprida e o horário no FPA competições será meramente indicativo.</b>			
	SALTO EM COMPRIMENTO	DECATLO Sub-18/ Sub-20/ Sen MASC	
	LANÇAMENTO DO DARDO	600 g	OCTATLO Sub-16 MASC
	SALTO EM ALTURA	Inicial a 1m	HEPTATLO Sub-16/ Sub-18/ Sub-20/ Sen FEM
	LANÇAMENTO DO PESO	2kg	PENTATLO Sub-14 FEM
	SALTO EM COMPRIMENTO	PENTATLO Sub-14 MASC	
	LANÇAMENTO DO PESO	5kg/6kg/7,260kg	DECATLO Sub-18/ Sub-20/ Sen MASC
	SALTO COM VARA	Inicial a 2m	OCTATLO Sub-16 MASC
	LANÇAMENTO DO DARDO	600 g	HEPTATLO Sub-16 FEM
	LANÇAMENTO DO PESO	3kg/4kg/4kg	HEPTATLO Sub-18/ Sub-20/ Sen FEM
	SALTO EM ALTURA	Inicial a 1,15m	DECATLO Sub-18/ Sub-20/ Sen MASC
	200 METROS	HEPTATLO Sub-18/ Sub-20/ Sen FEM	
	300 METROS	OCTATLO Sub-16 MASC	
	400 METROS	DECATLO Sub-18/ Sub-20/ Sen MASC	



## 2ª JORNADA - 12/04/2026 - Beja

09h00	Concentração			
09h30	110 M/BARREIRAS	0.91	DECATLO Sub-18 MASC	
09h30	SALTO EM COMPRIMENTO		HEPTATLO Sub-18/ Sub-20/ Sen FEM	
09h40	110 M/BARREIRAS	1.00	DECATLO Sub-20 MASC	
09h50	110 M/BARREIRAS	1.06	DECATLO Sen MASC	
10h00	100 M/BARREIRAS	0.84	OCTATLO Sub-16 MASC	
10h15	60 M/BARREIRAS	0.76	PENTATLO Sub-14 MASC	
10h30	60 M/BARREIRAS	0.76	PENTATLO Sub-14 FEM	
10h40	80 METROS		HEPTATLO Sub-16 FEM	
<b>O Horário das provas seguintes será de acordo com a disponibilidade de juizes e número de atletas. A ordem do escalão será cumprida e o horário no FPA competições será meramente indicativo.</b>				
	LANÇAMENTO DO DISCO	1.5kg/ 1.750g/2kg 1kg	DECATLO Sub-18/ Sub-20/ Sen MASC OCTATLO Sub-16 MASC	
	LANÇAMENTO DO DARDO	500g/ 600g/ 600g	HEPTATLO Sub-18/ Sub-20/ Sen FEM	
	LANÇAMENTO DO PESO	3kg	PENTATLO Sub-14 MASC	
	SALTO EM COMPRIMENTO		PENTATLO Sub-14 FEM HEPTATLO Sub-16 FEM	
	SALTO COM VARA	Inicia a 2m	DECATLO Sub-18/ Sub-20/ Sen MASC	Sobe de 5 em 5cm
	SALTO EM ALTURA	Inicial a 1,15m	OCTATLO Sub-16 MASC	Sobe de 5 em 5 cm
	LANÇAMENTO DO PESO	3kg	HEPTATLO Sub-16 FEM	
	LANÇAMENTO DO DARDO	700g/800g/800g	DECATLO Sub-18/ Sub-20/ Sen MASC	
	1.000 METROS		PENTATLO Sub-14 FEM PENTATLO Sub-14 MASC	
	800 METROS		HEPTATLO Sub-16 FEM	
	800 METROS		HEPTATLO Sub-18/ Sub-20/ Sen FEM	
	1.000 METROS		OCTATLO Sub-16 MASC	
	1.500 METROS		DECATLO Sub-18/ Sub-20/ Sen MASC	

SUB-14 PENTATLO		SUB-16 HEPTATLO/OCTATLO		SUB-18/SUB-20/SEN HEPTATLO / DECATLO	
Masc	Fem	Fem	Masc	Fem	Masc
60 M	60 M	80 M Bar	80 M	100 M Bar	100 M
Comp	Peso 2kg	Altura	Dardo 600g	Altura	Comp
60 M Bar	60 M Bar	Dardo 500g	Vara	Peso	Peso
Peso 3kg	Comp	80 M	300 M	200 M	Altura
1.000 M	1.000 M	Comp	100 M Bar	Comp	400 M
		Peso 3kg	Disco 1kg	Dardo	110 M Bar
		800 M	Altura	800 M	Disco
			1.000 M		Vara
					Dardo
					1.500 M



## **NORMAS REGULAMENTARES:**

1. Os atletas federados utilizam o dorsal da época.
2. Nos concursos cada atleta tem direito a 3 ensaios.
3. No **Torneio Atleta Completo**, haverá classificação individual e coletiva, sendo contabilizada para a coletiva a pontuação do melhor atleta dos escalões **Sub-14 e Sub-16 (Infantis e Iniciados)**, por género de cada clube.
4. No **Campeonato Distrital de Provas Combinadas**, haverá classificação individual. Não haverá classificação coletiva.
5. A participação dos atletas Sub-14, Sub-16 e Sub-18, contam para o Critério Juvenil.
6. Podem participar atletas Benjamins de último ano (2015).
7. **Prémios:**
  - Torneio Atleta Completo:**
    - Medalhas aos 3 primeiros classificados
    - Taças às 3 primeiras equipas
  - Campeonato Distrital de Provas Combinadas**
    - Medalhas aos 3 primeiros classificados
8. **INSCRIÇÕES:** Devem ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt> impreterivelmente até às **23:59 horas da quinta-feira, dia 09.04.2026**. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 12:00 horas do dia 10 e terminam 1 Hora antes do início da atividade em [https://fpacompeticoes.pt/](https://fpacompeticoes.pt) sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito.
9. Com base nos resultados desta competição, será elaborada, a Classificação Nacional de Clubes.
10. Esta competição servirá de apuramento para a Fase Nacional do Atleta Completo, que se irá realizar em Ponta Delgada – Açores a 25 e 26.04.2026.
11. Cada Seleção será construída por quatro elementos: dois (2) do escalão Sub-14 (um de cada sexo) e dois (2) do escalão de Sub-16 (um de cada sexo).

**Nota: O programa horário poderá sofrer alterações, em função do número de juízes disponíveis no dia da competição e das inscrições realizadas.**

Diretor de Competição/ Diretor de Reunião – Jorge Aniceto/ Alexandra Lindeza