



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

**CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES  
EM PISTA CURTA**

**Apuramento para 3ª divisão**

**Braga e Pombal, 18 de janeiro de 2025**

## Campeonatos Nacionais de Clubes em pista curta Apuramento para 3ª divisão

Braga – Altice Arena / Pombal – Expocentro  
18 de janeiro de 2025

### 1. PROGRAMA HORÁRIO

Sábado - 18 de janeiro de 2025							
Horas	Prova	Género	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada		Horário de entrada na Pista	
15:00	Comprimento	Fem.	13:30	14:15	- 14:25	14:30	
15:00	400 m	Masc.	13:30	14:35	- 14:45	14:50	
15:00	Vara	Fem.	13:30	13:45	- 13:55	14:00	
15:10	Altura	Masc.	13:40	14:25	- 14:35	14:40	
15:25	400 m	Fem.	13:55	15:00	- 15:10	15:15	
15:45	800 m	Masc.	14:15	15:25	- 15:35	15:38	
16:00	800 m	Fem.	14:30	15:40	- 15:50	15:53	
16:15	60 m	Masc.	14:45	15:50	- 16:00	16:05	
16:25	Comprimento	Masc.	14:55	15:40	- 15:50	15:55	
16:30	60 m	Fem.	15:00	16:05	- 16:15	16:20	
16:45	1 500 m	Masc.	15:15	16:25	- 16:35	16:38	
17:00	Peso (7,260 kg)	Masc.	15:30	16:15	- 16:25	16:30	
17:05	1 500 m	Fem.	15:35	16:45	- 16:55	16:58	
17:25	60 m bar (1,06)	Masc.	15:55	17:00	- 17:10	17:15	
17:45	60 m bar (0,84)	Fem.	16:15	17:20	- 17:30	17:35	
17:50	Vara	Masc.	16:20	16:35	- 16:45	16:50	
17:55	Triplo Salto	Fem.	16:25	17:10	- 17:20	17:25	
18:00	3 000 m	Masc.	16:30	17:40	- 17:50	17:53	
18:10	Altura	Fem.	16:40	17:25	- 17:35	17:40	
18:15	3 000 m	Fem.	16:45	17:55	- 18:05	18:08	
18:30	5 000 m marcha	Masc.	17:00	18:10	- 18:20	18:23	
18:40	Peso (4 kg)	Fem.	17:10	17:55	- 18:05	18:10	
19:10	3 000 m marcha	Fem.	17:40	18:50	- 19:00	19:03	
19:15	Triplo Salto	Masc.	17:45	18:30	- 18:40	18:45	
19:35	4x400 m	Masc.	18:05	19:10	- 19:20	19:25	
19:55	4x400 m	Fem.	18:25	19:30	- 19:40	19:45	

### MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

PROVA	PROGRESSÃO	OBSERVAÇÕES
<b>Altura – F</b>	1,25 (+5) → 1,35 (+4) → 1,47 (+3) → 1,56 (+2)	MP – 1,30
<b>Altura – M</b>	1,55 (+5) → 1,65 (+4) → 1,81 (+3) → 1,96 (+2)	MP – 1,60
<b>Vara – F</b>	1,90 (+15) → 2,50 (+10) → 3,00 (+6)	MP – 1,90
<b>Vara – M</b>	2,40 (+20) → 3,00 (+15) → 3,75 (+10) → 4,35 (+7)	MP – 2,60

MP=Marca de pontuação

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

## 2. NORMAS REGULAMENTARES

### 2.1. Normas Gerais

- 2.1.1. A participação nas provas coletivas organizadas pela FPA é reservada aos clubes portugueses que tenham a sua situação regularizada perante uma Associação Distrital e que cumpram todos os requisitos exigidos para essa competição.
- 2.1.2. Esta fase de apuramento, para os Campeonatos Nacionais de Clubes da 3ª divisão, é reservada aos clubes portugueses que não estejam a disputar as finais da 1ª e 2ª divisão em pista curta.
- 2.1.3. Na fase de apuramento, a FPA elaborará uma classificação geral dos clubes segundo o valor de todas as marcas obtidas, cabendo ao primeiro classificado de cada disciplina uma pontuação equivalente ao número total de clubes (X) que integra a fase e, X-1 ao segundo, X-2 ao terceiro e assim sucessivamente. A soma dos pontos dos atletas de cada clube ditará a pontuação dos clubes.
- 2.1.4. Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem decrescente do total de pontos obtidos. Na sequência dos resultados obtidos na fase de apuramento, os clubes serão seriados de acordo com as pontuações obtidas, de modo que:
- 2.1.4.1. As oito primeiras equipas classificadas, em cada sexo, na fase de apuramento de 2024/2025, disputarão a fase final de Clubes da 3ª Divisão de 2024/2025;
- 2.1.4.2. Para efeitos de classificação anual dos Campeonatos de Clubes, a ordenação dos clubes será definitiva a partir da 9ª posição da fase de apuramento;
- 2.1.4.3. Quaisquer desistências serão colmatadas pelos clubes classificados nas posições imediatas da fase de apuramento dessa mesma época.
- 2.1.5. Cada clube poderá pontuar com um máximo de dois (2) atletas estrangeiros independentemente da sua nacionalidade.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



2.1.6. Para poderem pontuar nos Campeonatos Nacionais de Pista Curta, os atletas estrangeiros deverão ser inscritos até 31 de dezembro.

2.1.7. São considerados “Atletas Portugueses” todos aqueles que detenham a nacionalidade portuguesa ou que, sendo estrangeiros, sejam menores de idade e estejam matriculados numa escola portuguesa há, pelo menos, um ano escolar.

2.1.7.1. O certificado de matrícula referente ao ano escolar 2023/2024 deve ser enviado por correio eletrónico, para o endereço [lince@fpatletismo.pt](mailto:lince@fpatletismo.pt), até quarta-feira 15 de janeiro de 2025. Não serão enquadrados no ponto 2.1.7 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado.

2.1.7.2. Os atletas que já tenham enviado o certificado de matrícula referente ao ano escolar 2023/2024 para efeitos de participação numa Competição do Quadro Competitivo Nacional 2025, dispensam o cumprimento do estipulado em 2.1.7.1.

2.1.8. Aos atletas Sub-18 e Sub-20 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 400m.

2.1.9. Os atletas do escalão de sub-18 poderão participar em todas as provas, com exceção do lançamento do peso masculino (7,260 Kg).

## 2.2. Normas Específicas

2.2.1. Estes campeonatos realizar-se-ão nas seguintes fases: fase de apuramento e final dos Campeonatos de Clubes da 3ª divisão em pista curta.

2.2.2. Aos atletas que não alcancem as marcas de pontuação definidas para estes campeonatos e mencionadas na tabela existente no ponto 6, não será atribuída qualquer pontuação.

2.2.3. Na fase de apuramento, quando o número de inscritos o justificar, as

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES





competições masculina e feminina poderão ser distribuídas por grupos, locais e jornadas distintas. Cada grupo realizará a sua competição num único dia.

2.2.4. Para participarem e serem classificados, os clubes terão, obrigatoriamente, que inscrever e participar com um mínimo de 7 atletas nos Campeonatos Nacionais de Pista Curta.

2.2.4.1. A equipa de cada clube poderá incluir atletas dos escalões de Sub-18, Sub-20 e Seniores.

2.2.5. Em qualquer das fases destes campeonatos, cada clube só poderá apresentar um atleta por disciplina e uma única equipa em cada estafeta.

2.2.6. Nesta fase de apuramento, os atletas poderão realizar, no máximo, 3 provas desde que uma delas seja a estafeta.

2.2.6.1. O disposto no número anterior não se aplica aos atletas Sub18 e Sub20 que apenas poderão realizar, no máximo, 2 provas.

2.2.7. A elaboração das séries/grupos na final será da responsabilidade do(s) Delegado(s) Técnico(s), tendo em consideração a melhor marca de cada atleta participante na corrente época (ar livre ou pista curta) ou na época anterior (ar livre), sendo a última série composta pelos atletas mais qualificados.

### 3. INSCRIÇÕES

#### 3.1. Inscrições Preliminares

3.1.1. As inscrições deverão ser feitas pelos clubes através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até às 23:59 horas da segunda-feira, dia 13 de janeiro de 2025.

#### 3.2. Confirmação das Inscrições

3.2.1. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas da véspera do primeiro dia dos Campeonatos e até 90 minutos antes do

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube faça o seu login para o efeito.

3.2.2. Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube para [fpacompeticoes@fpatletismo.pt](mailto:fpacompeticoes@fpatletismo.pt).

#### 4. CONCURSOS – ESPECIFICIDADES

##### 4.1. Saltos Verticais

4.1.1. O previsto na Regra Técnica 25.17 da WA não se aplica nesta competição coletiva, no que respeita ao tempo atribuído aos atletas participantes em saltos verticais para iniciar o seu ensaio, quando só estiver 1 atleta em competição, atribuindo-se neste caso, se se aplicar, o tempo para ensaios consecutivos.

4.1.2. O previsto na Regra Técnica 26.1 da WA não se aplica à Fase de Apuramento dos Campeonatos Nacionais de Clubes em Pista Curta, na medida em que, quando apenas estiver um atleta em competição, tendo ganho a mesma, apenas poderá solicitar a colocação da fasquia a uma das alturas estipuladas e previamente comunicadas.

##### 4.2. Concursos Horizontais

4.2.1. Todos os atletas terão direito a 4 ensaios.

#### 5. HOMOLOGAÇÃO DE ENGENHOS

5.1. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.

5.2. Assim, os engenhos devem ser entregues na câmara de chamada para verificação até 1h30m antes da hora marcada para o início da prova respetiva.

5.3. Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



5.4. No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser levantados na câmara de chamada.

## 6. MARCAS DE PONTUAÇÃO

Pista Curta		
Disciplina	Femininos	Masculinos
60 metros	9,00	8,00
400 metros	67,00	56,00
800 metros	2.40,00	2.10,00
1500 metros	5.40,00	4.30,00
3000 metros	12.00,00	10.00,00
60 m barreiras	11,50	11,00
Altura	1,30	1,60
Vara	1,90	2,60
Comprimento	4,30	5,50
Triplo Salto	9,50	11,50
Peso	7,50	8,50
5000/3000 m marcha	20.00,00	30.00,00
4 x 400 metros	4.40,00	4.00,00



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

---

**MAIS Atletismo**