



# REUNIÃO TÉCNICA

CAMPEOANTOS NACIONAIS DE CLUBES - FASE DE APURAMENTO 3ª Divisão

BRAGA, POMBAL, ALMADA, FARO  
SÃO MIGUEL (Açores), RIBEIRA BRAVA (Madeira)

07 e 08 de JUNHO de 2025

**BRAGA – ESTÁDIO 1.º DE MAIO + Centro Lançamentos Dr. Braga dos Anjos – Parque da Ponte - Braga**

**POMBAL – ESTÁDIO MUNICIPAL DE POMBAL - R. de Leiria 116, 3100-545 Pombal**

**ALMADA – PISTA MUNICIPAL DE ATLETISMO ALBERTO CHAIÇA - ALMADA - Sobreda**

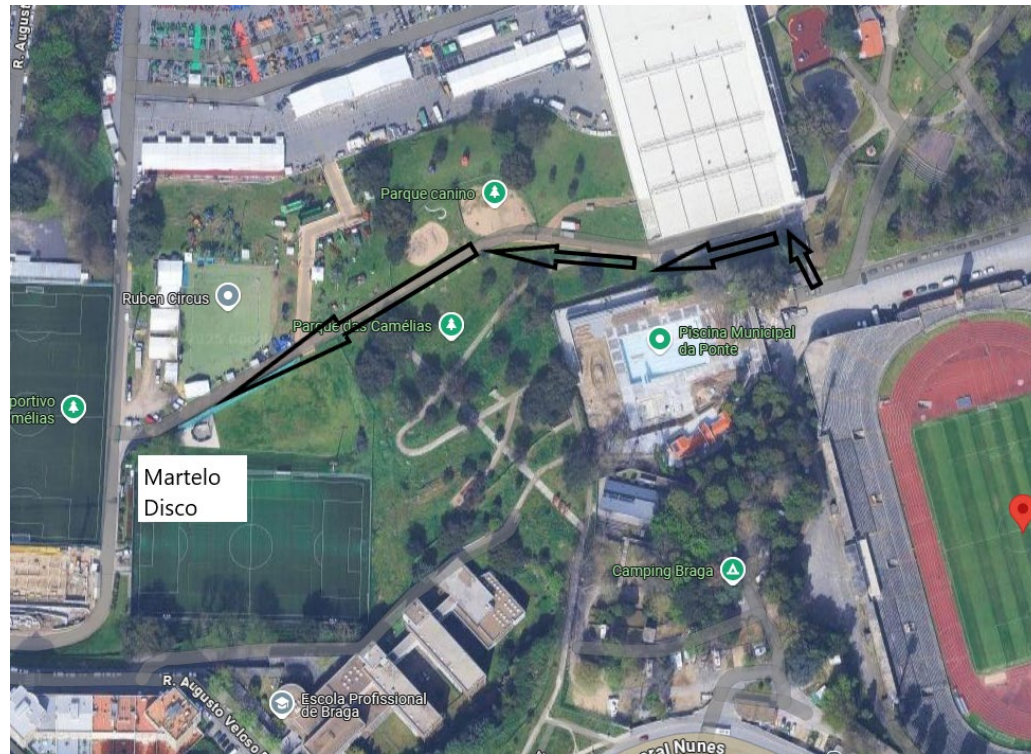
**FARO – PISTA DE ATLETISMO DE FARO - Rua Dr. António de Noronha, 8000 - Faro**

**PONTA DELGADA - SÃO MIGUEL - COMPLEXO DESPORTIVO DAS LARANJEIRAS - Açores**

**MADEIRA - COMPLEXO DESPORTIVO DA MADEIRA/RIBEIRA BRAVA - Madeira**



# BRAGA



**Centro Lançamentos Dr. Braga dos Anjos** (*Martelo e Disco*)



**ESTÁDIO 1.º DE MAIO**



# BRAGA



**ESTÁDIO 1.º DE MAIO**

| FUNÇÃO                              | Nome  |
|-------------------------------------|---|
| Representante da Direção da FPA     | Vanessa Soares  |
| Júri de Apelo                       | * A constituir em caso de necessidade   |
| Delegado Técnico                    | Cecília Mouta (AAB)   |
| Diretor Técnico                     | AA Braga  |
| Diretor de Reunião                  | AA Braga  |
| Árbitro de Provas de Pista          | Ana Cruz (AAVC)   |
| Árbitro de Concursos                | José Alves (AAA)  |
| Árbitro da Câmara de Chamada        | Filipe Cardoso (AAP)  |
| Juiz de Partidas                    | AA Braga  |
| Juízes de Marcha                    | André Brito (AAP - Juiz Chefe) + Hermenegildo Ferreira (AAB – Adj JC) + Alberto Soares (AAP) + Armando Oliveira (AAA) + Joana Correia (AAVC) + Roberto Carvalho (AAP) + Ana Carvalho (AAP - Secretariado) |
| Juiz Chefe Cronometragem Automática | AA Braga  |

## BRAGA I Distribuição de Clubes

|           | BRAGA - 7 e 8 de Junho de 2025                                   |        | MASC | FEM |
|-----------|--|--------|------|-----|
| Aveiro    | Associação Cultural e Desporto de Cesar - Villa Cesari           | ACDCVC | M    | F   |
| Aveiro    | Associação Desportiva e Cultural da C J Clark - Castelo de Paiva | ADCCJC |      | F   |
| Aveiro    | Lusitânia de Lourosa Futebol Clube                               | LLFC   | M    | F   |
| Aveiro    | Núcleo de Atletismo de Cucujães                                  | NAC    | M    |     |
| Braga     | Associação Papa Léguas de Famalicão                              | PLF    | M    | F   |
| Porto     | Academia Fernanda Ribeiro  | ACFR   | M    | F   |
| Porto     | Centro Desportivo e Cultural e Navais                            | CDCNAV | M    | F   |
| Porto     | Clube Desportivo da Póvoa  | CDP    | M    | F   |
| Porto     | Clube de Futebol de Oliveira do Douro                            | CFOD   | M    |     |
| Porto     | Clube Spiridon de Gaia   | CSGAIA |      | F   |
| Porto     | Eat-Escola de Atletismo da Trofa - Associação Desportiva         | EAT    |      | F   |
| Porto     | Escola do Movimento Associação Juvenil                           | ESCMOV | M    | F   |
| Porto     | Clube Desporto C+S de Lavra                                      | LAVRA  | M    | F   |
| V Castelo | Centro de Atletismo de Mazarefes                                 | CAM-VC | M    | F   |
| V Castelo | Clube Atletismo Olímpico Vianense                                | CAOV   | M    |     |



Pontuam 2 atletas estrangeiros independentemente da sua nacionalidade

BRAGA

- a) atleta estrangeiro que não pode pontuar coletivamente
- b) atleta matriculado numa escola há pelo menos um ano escolar

| Prova                   | Clube  | Géne<br>ro | Nome               | Dorsal | Data Nasc  | Nacionali<br>dade | IRT | Data Inscr | Obs |
|-------------------------|--------|------------|--------------------|--------|------------|-------------------|-----|------------|-----|
|                         | ACDCVC | F          | Ruth Lima          | 102    | 27/07/2007 | BRA               | T   |            |     |
| >2 atletas estrangeiros | CAM-VC | F          | Alicia Merino      | 156    | 28/05/1993 | ESP               | I   | 11/11/2024 |     |
|                         | CAM-VC | F          | Marta Sureda       | 166    | 24/03/1970 | ESP               | I   | 01/04/2025 | a)  |
|                         | CAM-VC | F          | Maruxa Gemperle    | 167    | 10/04/2004 | ESP               | I   | 06/02/2025 |     |
|                         | CAM-VC | F          | Maruxa Gemperle    | 167    | 10/04/2004 | ESP               | I   | 06/02/2025 |     |
|                         | CDP    | F          | Kudakwashe Samanę  | 253    | 30/08/1989 | ZIM               | I   | 04/12/2024 |     |
|                         | CDP    | F          | Letícia Bonde      | 254    | 24/04/1993 | MOZ               | T   |            |     |
|                         | EAT    | F          | Justyna Wojcik     | 330    | 15/03/1984 | POL               | T   |            |     |
|                         | LAVRA  | F          | Alicia Baptista    | 378    | 14/03/2007 | ANG               | R   |            |     |
|                         | LAVRA  | F          | Raissa Baptista    | 388    | 05/05/2009 | ANG               | R   |            |     |
|                         | PLF    | F          | Madalena Santos    | 445    | 14/11/2008 | STP               | R   |            |     |
| >2 atletas estrangeiros | ACFR   | M          | Anton Tishakin     | 127    | 18/03/1988 | RUS               | R   |            |     |
|                         | ACFR   | M          | Iskander Iadgarov  | 133    | 02/03/1991 | RUS               | R   |            |     |
|                         | ACFR   | M          | Joao Vitor Queiros | 134    | 21/04/2004 | BRA               | R   |            |     |
| >2 atletas estrangeiros | CAM-VC | M          | Carlos Monteiro    | 173    | 29/06/1989 | CPV               | R   |            |     |
|                         | CAM-VC | M          | David Sanchez      | 174    | 07/09/1984 | ESP               | R   |            |     |
|                         | CAM-VC | M          | Diego Martinez     | 175    | 25/09/2006 | ESP               | I   | 17/11/2024 |     |
|                         | CAM-VC | M          | Jakilson Neto      | 182    | 26/10/2006 | STP               | R   |            |     |
|                         | CAM-VC | M          | Jocimar Neto       | 183    | 20/02/2003 | STP               | R   |            |     |
| >2 atletas estrangeiros | CAOV   | M          | Bran Nuñez         | 197    | 13/06/2005 | ESP               | R   |            |     |
|                         | CAOV   | M          | Jonathan Correa    | 199    | 11/07/1992 | ESP               | I   | 25/02/2025 |     |
|                         | CAOV   | M          | Wilson Cabral      | 209    | 03/04/1993 | CPV               | R   |            |     |
| >2 atletas estrangeiros | CDP    | M          | Diogo Xu           | 262    | 14/09/2009 | CHN               | R   |            |     |
|                         | CDP    | M          | Fabio Zhou         | 264    | 21/04/2008 | CHN               | I   | 11/12/2024 |     |
|                         | CDP    | M          | Víctor Castro      | 283    | 07/12/1980 | ESP               | I   | 01/10/2024 |     |
|                         | CDP    | M          | Vitor Silva        | 284    | 07/12/2008 | BRA               | R   |            |     |
|                         | CFOD   | M          | João Bandeira      | 290    | 16/12/1994 | BRA               | I   | 01/10/2024 |     |
|                         | CFOD   | M          | Sebastian Salom    | 303    | 28/12/2009 | ECU               | R   |            |     |

# **POMBAL**



**ESTÁDIO MUNICIPAL DE POMBAL**



# POMBAL



ESTÁDIO MUNICIPAL DE POMBAL

## POMBAL I Oficiais de Competição

| FUNÇÃO                              | Nome  |
|-------------------------------------|---|
| Representante da Direção da FPA     | Vanessa Soares  |
| Júri de Apelo                       | * A constituir em caso de necessidade   |
| Delegado Técnico                    | Helena Carvalho (ADAC)  |
| Diretor Técnico                     | ADA Leiria  |
| Diretor de Reunião                  | Cristóvão Jorge (ADAL)  |
| Árbitro de Provas de Pista          | Cláudia Carvalhido (AAB)  |
| Árbitros de Concursos               | Albertino Saramago (ADAC) + Anabela Neto (AAA)  |
| Árbitro da Câmara de Chamada        | Maria Odete Alves (ADAL)  |
| Juiz de Partidas                    | ADA Leiria  |
| Juízes de Marcha                    | Vasco Guedes (AAS - Juiz Chefe) + Pedro Martins (AAG) +<br>Diana Morgado (ADAL - Secretariado) + ADA Leiria |
| Juiz Chefe Cronometragem Automática | Hugo Santos (AAP)   |



## POMBAL - Distribuição de Clubes

| POMBAL - 7 e 8 de Junho de 2025 |   |       | MASC | FEM |
|---------------------------------|---|-------|------|-----|
| Aveiro                          | Associação Desportiva Recreativa e Educativa da Palhaça | ADREP | M    |     |
| Coimbra                         | Associação Académica de Coimbra                         | AAC   | M    | F   |
| Coimbra                         | Gira Sol  | GS    | M    |     |
| Leiria                          | Atletico Clube Batalha - Acb                            | ACB-L |      | F   |
| Leiria                          | Clube Atletismo de Marinha Grande                       | CAMG  |      | F   |
| Leiria                          | Clube de Atletismo da Nazaré                            | CANAZ | M    | F   |

CAMP NAC CLUBES AR LIVRE - APURAMENTO - 2025

Listagem de atletas  
Estrangeiros

Pontuam 2 atletas estrangeiros independentemente da sua nacionalidade

POMBAL

- a) atleta estrangeiro que não pode pontuar coletivamente
- b) atleta matriculado numa escola há pelo menos um ano escolar

| Prova                          | Clube | Géne<br>ro | Nome              | Dorsal | Data Nasc  | Nacionali<br>dade | IRT | Data Inscr | Obs |
|--------------------------------|-------|------------|-------------------|--------|------------|-------------------|-----|------------|-----|
| >2 atletas<br>estrangeiros     | AAC   | F          | Bianca Rodolfo    | 635    | 07/11/2002 | ARG               | R   |            |     |
|                                | AAC   | F          | Carla Silveira    | 636    | 17/01/2005 | ANG               | R   |            |     |
|                                | AAC   | F          | Katerina Silerova | 644    | 29/09/2002 | CZE               | I   | 19/09/2024 |     |
|                                | ACB-L | F          | Aylin Martins     | 683    | 28/01/1983 | GER               | R   |            |     |
|                                | ACB-L | F          | Eunice Ferreira   | 687    | 09/09/2009 | ANG               | R   |            |     |
|                                | CANAZ | F          | Judith Offermann  | 731    | 01/08/1983 | GER               | I   | 04/11/2024 |     |
|                                | AAC   | M          | Ademola Fagbemi   | 652    | 26/06/2002 | NGR               | R   |            |     |
|                                | ADREP | M          | Kauã Arruda       | 704    | 11/07/2007 | BRA               | R   |            |     |
|                                | ADREP | M          | Santiago Sanabria | 709    | 19/02/2007 | COL               | R   |            |     |
| Considerado "Atleta português" | CANAZ | M          | Djiba Ka          | 742    | 10/12/2007 | SEN               | R   |            | b)  |
|                                | GS    | M          | Armani James      | 756    | 26/04/1994 | MLT               | I   | 02/01/2025 |     |



## ALMADA



**PISTA MUNICIPAL DE ATLETISMO ALBERTO CHAIÇA**  
*ALMADA - Sobreda*

## ALMADA I Oficiais de Competição

| FUNÇÃO                              | Nome  |
|-------------------------------------|---|
| Representante da Direção da FPA     | Vanessa Soares  |
| Júri de Apelo                       | * A constituir em caso de necessidade   |
| Delegado Técnico                    | Elisabete Simão (AAL)   |
| Diretor Técnico                     | AsA Setúbal   |
| Diretor de Reunião                  | António Tavares (AsAS)  |
| Árbitro de Provas de Pista          | Teodoro Marujo (AAL)  |
| Árbitro de Concursos                | Argentina Cordeiro (ADAC) + Andreia Monteiro (AAL)  |
| Árbitro da Câmara de Chamada        | AsA Setúbal   |
| Juiz de Partidas                    | AsA Setúbal   |
| Juízes de Marcha                    | Cristiano António (ADAL - Juiz Chefe) + José Santos (AsAS) + Armando Parreira (AAL) + Ernesto Alves (AAL) + AsA Setúbal |
| Juiz Chefe Cronometragem Automática | Emanuel Rodrigues (AsAS)  |



# ALMADA



**PISTA MUNICIPAL DE ATLETISMO ALBERTO CHAIÇA**  
***ALMADA - Sobreda***

## ALMADA I Distribuição de Clubes

| ALMADA - 7 e 8 de Junho de 2025 |   |      | MASC | FEM |
|---------------------------------|---|------|------|-----|
| Lisboa                          | Clube de Futebol Os Belenenses                    | CFB  | M    |     |
| Santarém                        | Associação Escola de Atletismo Correr+ do Cartaxo | AEAC | M    |     |
| Setúbal                         | Associação Escola de Atletismo Moita Tejo         | EAMT | M    |     |
| Setúbal                         | Solar dos Leões de Almada                         | SLA  | M    |     |



## CAMP NAC CLUBES AR LIVRE - APURAMENTO - 2025

Pontuam 2 atletas estrangeiros independentemente da sua nacionalidade

ALMADA

- a) atleta estrangeiro que não pode pontuar coletivamente
- b) atleta matriculado numa escola há pelo menos um ano escolar

| Prova | Clube | Género | Nome         | Dorsal | Data Nasc  | Nacionalidade | IRT | Data Inscr | Obs |
|-------|-------|--------|--------------|--------|------------|---------------|-----|------------|-----|
|       | AEAC  | M      | João Lima    | 13     | 12/02/2006 | BRA           | R   |            |     |
|       | AEAC  | M      | Luiz Silva   | 14     | 10/11/2003 | BRA           | R   |            |     |
|       | CFB   | M      | Dulié Fontes | 27     | 29/03/1998 | STP           | R   |            |     |



FARO



PISTA DE ATLETISMO DE FARO



## FARO I Oficiais de Competição

| FUNÇÃO                              | Nome  |
|-------------------------------------|---|
| Representante da Direção da FPA     | Vanessa Soares  |
| Júri de Apelo                       | * A constituir em caso de necessidade   |
| Delegado Técnico                    | Andreia Martins (AAAlg)   |
| Diretor Técnico                     | AA Algarve  |
| Diretora de Reunião                 | Nélia Domingos (AAAlg)  |
| Árbitro de Provas de Pista          | Rui Coelho (AsAS)   |
| Árbitro de Concursos                | Luís Ervideira (AAS)  |
| Árbitro da Câmara de Chamada        | AA Algarve  |
| Juiz de Partidas                    | AA Algarve  |
| Juízes de Marcha                    | Luís Ervideira (AAS - Juiz Chefe) + Fernando Ferreira (AAL) + Miguel Ruivo (AAL) + AA Algarve |
| Juiz Chefe Cronometragem Automática | AA Algarve  |

| FARO - 7 e 8 de Junho de 2025 |                                    |      | MASC | FEM |
|-------------------------------|------------------------------------|------|------|-----|
| Algarve                       | Associação Académica da Bela Vista | AABV | M    |     |
| Algarve                       | Clube Desportivo Areias São João   | CASJ | M    | F   |
| Algarve                       | Centro Desportivo de Quarteira     | CDQ  | M    | F   |
| Algarve                       | Clube Oriental de Pechão           | COP  | M    | F   |

# CAMP NAC CLUBES AR LIVRE - APURAMENTO - 2025

## Listagem de atletas Estrangeiros

Pontuam 2 atletas estrangeiros independentemente da sua nacionalidade

FARO

a) atleta estrangeiro que não pode pontuar coletivamente

b) atleta matriculado numa escola há pelo menos um ano escolar

| Prova                          | Clube | Género | Nome               | Dorsal | Data Nasc  | Nacionalidade | IRT | Data Inscr | Obs |
|--------------------------------|-------|--------|--------------------|--------|------------|---------------|-----|------------|-----|
| Considerado "Atleta português: | CASJ  | F      | Ana Clara Araujo   | 491    | 26/02/2009 | BRA           | R   |            | b)  |
|                                | CASJ  | F      | Anna Titimets      | 496    | 05/03/1989 | UKR           | I   | 21/11/2024 |     |
| Considerado "Atleta português: | CASJ  | F      | Nicolle Ghirlanda  | 510    | 09/01/2009 | SUI           | R   |            | b)  |
| Considerado "Atleta português: | CDQ   | F      | Juliana Hinderyckx | 556    | 17/04/2007 | BEL           | T   |            | b)  |
| Considerado "Atleta português: | CDQ   | F      | Nilà Viala         | 559    | 14/05/2009 | FRA           | R   |            | b)  |
| Considerado "Atleta português: | COP   | F      | Angelina Volkmar   | 584    | 11/09/2008 | GER           | T   |            | b)  |
| Considerado "Atleta português: | COP   | F      | Deborah Ponciano   | 590    | 22/10/2009 | BRA           | R   |            | b)  |
|                                | AABV  | M      | Trystan Wees       | 487    | 05/11/2005 | NED           | T   |            |     |
| >2 atletas estrangeiros        | CASJ  | M      | James Saunders     | 528    | 04/11/2001 | GBR           | I   | 24/03/2025 | a)  |
|                                | CASJ  | M      | Miguel Parejo      | 536    | 02/06/2006 | NED           | R   |            |     |
|                                | CASJ  | M      | Orest Bulak        | 538    | 15/08/1984 | UKR           | R   |            |     |
| Considerado "Atleta português: | CDQ   | M      | Aleksandr Sulimov  | 566    | 26/06/2007 | RUS           | R   |            | b)  |
| Considerado "Atleta português: | CDQ   | M      | Mamadu Aliu Djalo  | 574    | 01/06/2007 | GBS           | R   |            | b)  |
|                                | CDQ   | M      | Matthew Booth      | 576    | 06/06/1972 | USA           | I   | 16/10/2024 |     |
| Considerado "Atleta português: | CDQ   | M      | Zachary Booth      | 580    | 13/03/2007 | USA           | R   |            | b)  |
|                                | COP   | M      | Alex Silva         | 600    | 15/02/2004 | BRA           | I   | 02/10/2024 |     |



## PONTA DELGADA SÃO MIGUEL



**COMPLEXO DESPORTIVO DAS LARANJEIRAS**  
*Ponta Delgada - Açores*

## SÃO MIGUEL I Oficiais de Competição

| FUNÇÃO                              | Nome                                  |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| Representante da Direção da FPA     | Vanessa Soares                        |
| Júri de Apelo                       | * A constituir em caso de necessidade |
| Delegado Técnico                    | José Neves (AASM)                     |
| Diretor Técnico                     | AA São Miguel                         |
| Diretor de Reunião                  | AA São Miguel                         |
| Árbitro de Provas de Pista          | AA São Miguel                         |
| Árbitro de Concursos                | Helena Machado (AASM)                 |
| Árbitro da Câmara de Chamada        | AA São Miguel                         |
| Juiz de Partidas                    | AA São Miguel                         |
| Juízes de Marcha                    | AA São Miguel                         |
| Juiz Chefe Cronometragem Automática | AA São Miguel                         |

## PONTA DELGADA - Distribuição de Clubes

| PONTA DELGADA - 7 e 8 de Junho de 2025 |  |     | MASC | FEM |
|--|--|-----|------|-----|
| S Miguel                               | Clube Desportivo e Cultural Juventude Ilha Verde | JIV | M    | F   |



# MADEIRA



**COMPLEXO DESPORTIVO DA RIBEIRA BRAVA**  
*Madeira*

## MADEIRA I Oficiais de Competição

| FUNÇÃO                              | Nome                                  |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| Representante da Direção da FPA     | Sérgio Guedes                         |
| Júri de Apelo                       | * A constituir em caso de necessidade |
| Delegado Técnico                    | AARA Madeira                          |
| Diretor Técnico                     | AARA Madeira                          |
| Diretor de Reunião                  | AARA Madeira                          |
| Árbitro de Provas de Pista          | Dina Olim (AARAM)                     |
| Árbitro de Concursos                | AARA Madeira                          |
| Árbitro da Câmara de Chamada        | AARA Madeira                          |
| Juiz de Partidas                    | AARA Madeira                          |
| Juízes de Marcha                    | AARA Madeira                          |
| Juiz Chefe Cronometragem Automática | AARA Madeira                          |

| RIBEIRA BRAVA - 7 e 8 de Junho de 2025 |   |        | MASC | FEM |
|--|---|--------|------|-----|
| Madeira                                | Associação Alegria Madeira Card.          | AAM-M  | M    | F   |
| Madeira                                | Associação Desportiva Atlético da Madeira | ADAM-M |      | F   |
| Madeira                                | Club Sport Maritimo                       | CSM    | M    |     |



## CAMP NAC CLUBES AR LIVRE - APURAMENTO - 2025

Pontuam 2 atletas estrangeiros independentemente da sua nacionalidade

a) atleta estrangeiro que não pode pontuar coletivamente

b) atleta matriculado numa escola há pelo menos um ano escolar

RIBEIRA  
BRAVA

| Prova | Clube | Género | Nome         | Dorsal | Data Nasc  | Nacionalidade | IRT | Data Inscr | Obs |
|-------|-------|--------|--------------|--------|------------|---------------|-----|------------|-----|
|       | CSM   | M      | Aaron Urbina | 4082   | 01/04/2008 | VEN           | R   |            |     |

# Programa Horário

| Sábado - 7 de junho de 2025 |                 |      |                              |                            |  |   |       |                             |
|-----------------------------|-----------------|------|------------------------------|----------------------------|--|---|-------|-----------------------------|
| Horas                       | Prova           | Sexo | Obs                          | Hora limite da confirmação | Horário de apresentação na Câmara de Chamada |   |       | Horário de entrada na Pista |
| 15:30                       | 100 m           | Fem  |                              | 14:00                      | 15:05  | - | 15:15 | 15:20                       |
| 15:30                       | Martelo (4 kg)  | Fem  |                              | 14:00                      | 14:45  | - | 14:55 | 15:00                       |
| 15:40                       | Peso (7,260 kg) | Masc |                              | 14:10                      | 14:55  | - | 15:05 | 15:10                       |
| 15:45                       | 100 m           | Masc |                              | 14:15                      | 15:20  | - | 15:30 | 15:35                       |
| 15:50                       | Comprimento     | Fem  |                              | 14:20                      | 15:05  | - | 15:15 | 15:20                       |
| 16:05                       | 1 500 m         | Fem  |                              | 14:35                      | 15:45  | - | 15:55 | 15:58                       |
| 16:10                       | Vara            | Masc |                              | 14:40                      | 14:55  | - | 15:05 | 15:10                       |
| 16:15                       | 1 500 m         | Masc |                              | 14:45                      | 15:55  | - | 16:05 | 16:08                       |
| 16:30                       | 3 000 m obst    | Fem  |                              | 15:00                      | 16:10  | - | 16:20 | 16:23                       |
| 16:50                       | 4x100 m         | Fem  |                              | 15:20                      | 16:25  | - | 16:35 | 16:40                       |
| 17:00                       | Dardo (800 g)   | Masc |                              | 15:30                      | 16:15  | - | 16:25 | 16:30                       |
| 17:10                       | 4x100 m         | Masc |                              | 15:40                      | 16:45  | - | 16:55 | 17:00                       |
| 17:25                       | Altura          | Fem  |                              | 15:55                      | 16:40  | - | 16:50 | 16:55                       |
| 17:30                       | 3 000 m marcha  | Fem  | Pistas 1 a 3 ou Pistas 1 a 4 | 16:00                      | 17:10  | - | 17:20 | 17:23                       |
| 17:30                       | 5 000 m marcha  | Masc | Pistas 4 a 6 ou Pistas 5 a 8 | 16:00                      | 17:10  | - | 17:20 | 17:23                       |
| 18:05                       | 400 m           | Fem  |                              | 16:35                      | 17:40  | - | 17:50 | 17:55                       |
| 18:15                       | Comprimento     | Masc |                              | 16:45                      | 17:30  | - | 17:40 | 17:45                       |
| 18:20                       | 400 m           | Masc |                              | 16:50                      | 17:55  | - | 18:05 | 18:10                       |
| 18:25                       | Disco (1 kg)    | Fem  |                              | 16:55                      | 17:40  | - | 17:50 | 17:55                       |
| 18:35                       | 5 000 m         | Fem  |                              | 17:05                      | 18:15  | - | 18:25 | 18:28                       |
| 19:00                       | 5 000 m         | Masc |                              | 17:30                      | 18:40  | - | 18:50 | 18:53                       |

| Domingo - 8 de junho de 2025 |                    |      |     |                            |  |   |       |                             |
|------------------------------|--------------------|------|-----|----------------------------|--|---|-------|-----------------------------|
| Horas                        | Prova              | Sexo | Obs | Hora limite da confirmação | Horário de apresentação na Câmara de Chamada |   |       | Horário de entrada na Pista |
| 09:30                        | Martelo (7,260 kg) | Masc |     | 08:00                      | 08:45  | - | 08:55 | 09:00                       |
| 09:30                        | 3 000 m            | Fem  |     | 08:00                      | 09:10  | - | 09:20 | 09:23                       |
| 09:45                        | Altura             | Masc |     | 08:15                      | 09:00  | - | 09:10 | 09:15                       |
| 09:50                        | 3 000 m            | Masc |     | 08:20                      | 09:30  | - | 09:40 | 09:43                       |
| 10:00                        | Triplo Salto       | Fem  |     | 08:30                      | 09:15  | - | 09:25 | 09:30                       |
| 10:10                        | 400 m bar (0,76)   | Fem  |     | 08:40                      | 09:45  | - | 09:55 | 10:00                       |
| 10:30                        | 400 m bar (0,91)   | Masc |     | 09:00                      | 10:05  | - | 10:15 | 10:20                       |
| 10:45                        | Vara               | Fem  |     | 09:15                      | 09:30  | - | 09:40 | 09:45                       |
| 10:50                        | 800 m              | Fem  |     | 09:20                      | 10:30  | - | 10:40 | 10:43                       |
| 10:55                        | Dardo (600 g)      | Fem  |     | 09:25                      | 10:10  | - | 10:20 | 10:25                       |
| 11:00                        | 800 m              | Masc |     | 09:30                      | 10:40  | - | 10:50 | 10:53                       |
| 11:15                        | 3 000 m obst       | Masc |     | 09:45                      | 10:55  | - | 11:05 | 11:08                       |
| 11:30                        | 200 m              | Fem  |     | 10:00                      | 11:05  | - | 11:15 | 11:20                       |
| 11:45                        | 200 m              | Masc |     | 10:15                      | 11:20  | - | 11:30 | 11:35                       |
| 11:55                        | Triplo Salto       | Masc |     | 10:25                      | 11:10  | - | 11:20 | 11:25                       |
| 12:00                        | 100 m bar (0,84)   | Fem  |     | 10:30                      | 11:35  | - | 11:45 | 11:50                       |
| 12:15                        | Disco (2 kg)       | Masc |     | 10:45                      | 11:30  | - | 11:40 | 11:45                       |
| 12:15                        | Peso (4 kg)        | Fem  |     | 10:45                      | 11:30  | - | 11:40 | 11:45                       |
| 12:20                        | 110 m bar (1,06)   | Masc |     | 10:50                      | 11:55  | - | 12:05 | 12:10                       |
| 12:40                        | 4x400 m            | Fem  |     | 11:10                      | 12:15  | - | 12:25 | 12:30                       |
| 12:55                        | 4x400 m            | Masc |     | 11:25                      | 12:30  | - | 12:40 | 12:45                       |

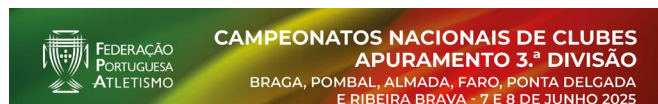


| DISCIPLINA | GENERO    | PROGRESSÃO                                       |
|------------|-----------|--|
| Altura     | Feminino  | 1,20 (+5) - 1,35 (+4) - 1,47 (+3) - 1,56 (+2)    |
|            | Masculino | 1,50 (+5) - 1,65 (+4) - 1,81 (+3) - 1,96 (+2)    |
| Vara       | Feminina  | 1,90 (+15) - 2,50 (+10) - 3,00 (+6)              |
|            | Masculino | 2,40 (+20) - 3,00 (+15) - 3,75 (+10) - 4,35 (+7) |

- **Confirmações dos atletas:**

As confirmações finais serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas da véspera da competição e até 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube faça o seu login para o efeito.

## Dorsais



- Levantamento de dorsais pelo representante do clube, junto do TIC, com indicação de um número de telemóvel para contacto em caso de urgência.
- A utilização dos dois dorsais é obrigatória, pelo que os atletas devem ser portadores de alfinetes em número suficiente.
- O dorsal com o número em grande deve ser sempre utilizado na frente, sendo o outro utilizado nas costas. No saltos, em que é permitida a utilização de, apenas, um dorsal, deve ser o dorsal com o número em grande, o utilizado.
- Os dorsais terão que ser utilizados na totalidade da sua extensão, não podendo ser dobrados, rasgados, ou reduzidos de qualquer outra forma.



Nesta competição poderão participar atletas dos escalões de Sub-18, Sub-20 e Seniores.

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.

Os atletas do escalão de Sub-18 poderão participar em todas as provas, com exceção dos 3.000 m Obstáculos, 5.000 m, Peso (7,260 Kg) e Martelo (7,260 Kg)

Os clubes deverão inscrever os atletas nas respetivas provas (incluindo eventuais suplentes).

Até ao prazo limite para as confirmações (90' antes da hora da prova), será possível efetuar a **alteração** de qualquer atleta, mesmo que este não esteja inscrito na prova, mas esteja inscrito na competição, devendo a mesma ser solicitada no secretariado (TIC).

Os atletas participantes nas **estafetas** deverão ser inscritos previamente tal como para qualquer prova individual.

A confirmação online das estafetas, incluindo a ordem de participação dos atletas, deverá ser realizada até à hora prevista para a confirmação.

### **Substituições de última hora**

Após terminado o prazo de confirmação, cada clube poderá realizar um máximo de três substituições de atletas da sua equipa, sob as seguintes condições:

- a) Corridas - até 10' antes da hora prevista para a abertura da câmara de chamada;
- b) Concursos - até imediatamente antes da hora prevista para a abertura da câmara de chamada.

As alterações de última hora deverão ser solicitadas no secretariado (TIC) da competição dentro dos horários acima expostos.

- Estes Campeonatos realizar-se-ão nas seguintes fases: fase de apuramento e final.
- Aos atletas que, na fase de apuramento, não alcancem as marcas de pontuação definidas para estes campeonatos e mencionadas na tabela existente no ponto 8 do Regulamento, não será atribuída qualquer pontuação.
- Em qualquer das fases destes campeonatos, cada clube só poderá apresentar um (1) atleta por disciplina e uma (1) única equipa em cada estafeta.
- Cada clube poderá pontuar com um máximo de dois (2) atletas estrangeiros independentemente da sua nacionalidade.



Para efeitos de classificação de cada disciplina, os resultados obtidos em cada pista serão agrupados numa única classificação independentemente das condições em que os mesmos foram realizados.

### Listagem de Sapatilhas WA



<https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information>

Não é permitida a utilização dos dispositivos abaixo durante a prova:

- Telemóveis
- Phones/auscultadores
- Intercomunicadores
- Outros semelhantes que promovam a vantagem sobre os adversários

#### VERIFICADOR DE SAPATOS

A World Athletics disponibiliza um motor de busca, disponível em:

<https://certcheck.worldathletics.org/>

para ajudar na verificação dos Sapatos aprovados

Em Braga, Pombal, Almada e Faro o sol decidiu ir também à pista e tentar bater recordes de calor!

Em Braga e Pombal, o sol vai estar tão presente que dá para dispensar o cronómetro e usar um termómetro para medir o esforço.

Almada vai estar em modo "verão suave".

Faro... ah, Faro! Lá o calor não vai competir, vai dominar: aviso amarelo de temperaturas tão altas que até o tartan vai querer pedir sombra.

Portanto, se for correr, leve água, protetor solar, e quem sabe, uma ventoinha portátil e já agora espírito desportivo!!



Na Pista de Atletismo das Laranjeiras, em Ponta Delgada, a temperatura vai estar tão simpática que até o cronómetro vai aplaudir - céu limpo, sol moderado e uma brisa vinda do atlântico. Com máximas por volta dos 26 a 30 graus celsius e nada de chuva, é o tipo de tempo que faz os atletas correrem mais depressa, nem que seja só para chegar mais rápido à sombra.

Na Ribeira Brava, na Madeira, a temperatura estará tão amena que até os cronómetros vão ficar relaxados. Perfeito para calçar os sapatos, alinhar os blocos, correr, saltar e lançar aproveitando as temperaturas amenas para bater recordes pessoais. Se alguém não bater recordes, a culpa já não é do tempo, mas sim das pernas!

**Esta apresentação não dispensa a consulta do Regulamento da Competição.**

# Questões?





FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

**MAIS Atletismo**

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARALÍMPICOS  
PORTUGAL



PATROCINADORES



Vitalis