



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

**2.ºS CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-16**

**Seia**

**14 e 15 de junho 2025**

## 2.ºs Campeonatos Nacionais de Sub-16

Seia – Estádio Municipal

14 e 15 de junho de 2025

### NOTA INTRODUTÓRIA

Dando sequência às atividades calendarizadas, vai a Federação Portuguesa de Atletismo, com a colaboração da Associação de Atletismo da Guarda e do Município de Seia, levar a efeito no dia 14 e 15 de junho os 2.ºs Campeonatos Nacionais de Sub-16.

### 1. PROGRAMA HORÁRIO (alterado a 11/06)

Sábado - 14 de junho de 2025						
Horas	Prova	Sexo	E/F/S	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
14:30	Martelo (4 kg)	M		13:00	13:45 - 13:55	14:00
14:30	4x80 m	F	Séries	13:00	14:05 - 14:15	14:20
14:45	Peso (3 kg)	F		13:15	14:00 - 14:10	14:15
15:00	4x80 m	M	Séries	13:30	14:35 - 14:45	14:50
15:10	Vara	F		13:40	14:05 - 14:15	14:20
15:20	1 500 m Obst	F	Séries	13:50	15:00 - 15:10	15:13
15:35	Triplo Salto	M		14:05	14:50 - 15:00	15:05
15:40	1 500 m Obst	M	Séries	14:10	15:20 - 15:30	15:33
16:00	80 m	F	Elim	14:30	15:35 - 15:45	15:50
16:25	Dardo (500 g)	F		14:55	15:40 - 15:50	15:55
16:35	80 m	M	Elim	15:05	16:10 - 16:20	16:25
17:10	Altura	M		15:40	16:25 - 16:35	16:40
17:25	80 m bar (0,76)	F	Elim	15:55	17:00 - 17:10	17:15
18:00	Comprimento	F		16:30	17:15 - 17:25	17:30
18:16	100 m bar (0,84)	M	Elim	16:46	17:51 - 18:01	18:06
18:30	Disco (1 kg)	M		17:00	17:45 - 17:55	18:00
18:53	1 500 m	F	Séries	17:23	18:33 - 18:43	18:46
19:13	1 500 m	M	Séries	17:43	18:53 - 19:03	19:06
19:25	80 m	F	Final	-- --	19:05 - 19:15	19:15
19:35	80 m	M	Final	-- --	19:15 - 19:25	19:25
19:50	80 m bar (0,76)	F	Final	-- --	19:25 - 19:35	19:40
20:05	100 m bar (0,84)	M	Final	-- --	19:40 - 19:50	19:55

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Domingo - 15 de junho de 2025						
Horas	Prova	Sexo	E/F/S	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
09:00	4 000 m Marcha	F		07:30	08:40 - 08:50	08:53
09:00	Martelo (3 kg)	F		07:30	08:15 - 08:25	08:30
09:20	Altura	F		07:50	08:35 - 08:45	08:50
09:35	4 000 m Marcha	M		08:05	09:15 - 09:25	09:28
09:40	Comprimento	M		08:10	08:55 - 09:05	09:10
10:00	Vara	M		08:30	08:55 - 09:05	09:10
10:15	300 m	F	Séries	08:45	09:50 - 10:00	10:05
10:40	Dardo (600 g)	M		09:10	09:55 - 10:05	10:10
11:00	300 m	M	Séries	09:30	10:35 - 10:45	10:50
11:37	800 m	F	Séries	10:07	11:17 - 11:27	11:30
11:58	800 m	M	Séries	10:28	11:38 - 11:48	11:51
12:00	Triplo Salto	F		10:30	11:15 - 11:25	11:30
12:17	Peso (4 kg)	M		10:47	11:32 - 11:42	11:47
12:22	300 m Bar (0,76)	F	Séries	10:52	11:57 - 12:07	12:12
12:25	Disco (0,750 kg)	F		10:55	11:40 - 11:50	11:55
12:52	300 m Bar (0,76)	M	Séries	11:22	12:27 - 12:37	12:42

**Nota:** os programas poderão sofrer pequenos ajustes durante a semana anterior à competição, em função do número de atletas inscritos em cada prova.

## MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

PROVA	PROGRESSÃO	OBSERVAÇÕES
Altura – F	1,34 (+4) → 1,46 (+3) → 1,58 (+2)	MQ – 1,45
Altura – M	1,51 (+5) → 1,61 (+4) → 1,69 (+3) → 1,84 (+2)	MQ – 1,64
Vara – F	1,85 (+15) → 2,30 (+10) → 2,70 (+6)	MQ – 2,10
Vara – M	2,00 (+20) → 2,20 (+15) → 2,65 (+10) → 3,25 (+7)	MQ – 2,30

MQ=Marca de Qualificação

## 2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

- 2.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos, do escalão de Sub-16 que tenham obtido as marcas que se indicam na tabela de Marcas de Qualificação que constam no ponto 9 deste regulamento, dentro do período estipulado e que se enquadrem numa das seguintes situações:

- 2.1.1. Sejam Portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação Estrangeira Congénere;
- 2.1.2. Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital;
- 2.1.3. Sejam estrangeiros, filiados numa Federação Congénere, e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição.

### 3. INSCRIÇÕES

- 3.1. 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).
- 3.2. Inscrições Preliminares
  - 3.2.1. As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até às 23:59 horas da segunda-feira, dia 9 de junho de 2025.
  - 3.2.2. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação Membro da World Athletics.
  - 3.2.3. Cada atleta deverá ser inscrito apenas no número máximo de provas permitido pelo regulamento.
  - 3.2.4. Quaisquer atletas inscritos na competição, seja para a estafeta ou para qualquer outra prova, poderão ser utilizados na composição da estafeta.
- 3.3. Confirmação das Inscrições
  - 3.3.1. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas da véspera do primeiro dia do Campeonato e até 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt>, sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão também fazer a confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação.
  - 3.3.2. Na confirmação on-line das estafetas deverá ser confirmada a ordem de participação dos atletas.

#### 4. REGRAS GERAIS

- 4.1. Desde que filiados em Portugal até 28 de fevereiro 2025, os atletas estrangeiros de menor de idade:
- Poderão pontuar para os seus clubes sem limite de número;
  - Caso sejam apurados, poderão aceder às finais;
  - Poderão ser considerados portugueses, caso cumpram o estipulado no ponto 4.2.
- 4.2. 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.
- 4.2.1. 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 antes da competição. Não serão enquadrados no ponto 4.2 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado.
- 4.2.2. 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 4.2.1
- 4.3. Se o atleta faltar a alguma das provas em que se inscreveu e confirmou a participação, ou não comparecer a uma final para a qual tenha sido apurado sem apresentar justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes.
- 4.4. Nas estafetas apenas poderá participar uma equipa de cada clube.
- 4.4.1. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais ou por atletas de diferentes clubes;
- 4.5. As corridas de distância igual ou superior a 300 metros, bem como as corridas de estafetas serão disputadas por séries.
- 4.6. A competição reger-se-á pelas regras descritas no Regulamento Geral de Competições, exceto quando existir regulamentação específico no presente regulamento.
- 4.7. Em casos omissos a competição reger-se-á pelas regras técnicas da World Athletics cabendo ao Delegado Técnico da competição a decisão da sua aplicação.

4.8. Cabe ao Delegado Técnico da competição, além de outras, tomar decisões sobre regras omissas no Regulamento da Competição, no Regulamento Geral de Competições ou no regulamento técnico da World Athletics.

## 5. REGRAS ESPECÍFICAS

- 5.1. Aos atletas 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 300m.
- 5.2. Os atletas poderão participar em até duas (2) provas por jornada, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas.
- 5.3. Aos atletas que participaram nos Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas apenas será permitido realizar 2 provas neste Campeonato Nacional.

## 6. REGULAMENTAÇÃO TÉCNICA

- 6.1. A constituição das séries será efetuada pelos Delegados Técnicos e por elementos nomeados pela Direção Técnica Nacional.
- 6.2. O critério para a constituição das séries das estafetas tem por base a valia dos quatro atletas confirmados pelos clubes para participação na estafeta.
- 6.3. Os modos de apuramento para as finais das corridas serão decididos pelos Delegados Técnicos com base no número de atletas que confirmem a sua participação e, sempre que possível, nas Regras da World Athletics.
- 6.4. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.
- 6.5. Assim, os engenhos devem ser entregues na Câmara de Chamada para homologação até 90 minutos antes da hora marcada para o início da respetiva prova.
- 6.6. Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos.
- 6.7. No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser recolhidos na Câmara de Chamada.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



## 7. CLASSIFICAÇÕES

- 7.1. Nestes Campeonatos existirá classificação individual e coletiva única (masculinos e femininos).
- 7.2. Cada clube pode apresentar o número de atletas que desejar por disciplina, desde que sejam possuidores das marcas de qualificação, mas só um (1) contará para a classificação coletiva.
- 7.3. Serão atribuídos pontos aos primeiros atletas pontuáveis para a classificação coletiva de cada prova: 12 pontos até 1 ponto.
  - 7.3.1. Entende-se por atleta pontuável para a classificação coletiva, o atleta melhor classificado de cada clube em cada disciplina.
  - 7.3.2. Atletas não pontuáveis para a classificação coletiva:
    - a) Os restantes atletas da equipa que já tenha pontuado nessa disciplina;
    - b) Atletas individuais ou estrangeiros não inscritos dentro do prazo descrito em 4.1.
  - 7.3.3. Os atletas não pontuáveis não irão subtrair pontos aos restantes atletas.
- 7.4. Para uma equipa obter classificação coletiva é necessário classificar, no mínimo, três (3) atletas em provas individuais ou 2 atletas em provas individuais e mais uma estafeta.
- 7.5. Acresce a esta pontuação os pontos obtidos pelas equipas nos Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas, no escalão de Sub-16.
- 7.6. A soma dos pontos dos atletas de cada clube ditará a pontuação dos mesmos.
- 7.7. Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem decrescente do total de pontos obtidos.
- 7.8. Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares, e assim sucessivamente.

## 8. PRÉMIOS

- 8.1. Serão atribuídas medalhas aos atletas classificados nos três primeiros lugares em cada disciplina e sexo e troféus às três equipas mais pontuadas (classificação única mista).

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



8.2. Para atribuição de prémios a atletas estrangeiros, deverá ser tido em conta o seguinte:

- a) Os atletas referidos em 2.1.3 não terão direito quer ao título de Campeão individual quer aos respetivos lugares de honra.
- b) Os atletas referidos em 2.1.2 só terão direito ao título de Campeão individual ou aos respetivos lugares de honra caso cumpram o estipulado nos pontos 4.1. e 4.2.

## 9. SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO

9.1. Período de Qualificação: Serão aceites para efeito de inscrição nestes campeonatos marcas obtidas entre 1 de janeiro de 2024 e até ao fim-de-semana antes da competição.

9.2. Tabela de Marcas de Qualificação

Disciplinas	Femininos	Masculinos
<b>80m</b>	10,80 8,40 (60m)	10,00 7,85 (60m)
<b>300m</b>	45,50	40,50
<b>800m</b>	2.32,00	2.13,00
<b>1 500m</b>	5.20,00	4.35,00
<b>1500m Obst. s/vala</b>	5.50,00	5.00,00
<b>80/100mb</b>	13,75 10,60 (60b)	16,30 (100b) 9,80 (60b-0,84)
<b>300mb</b>	51,00	46,00
<b>Altura</b>	1,45	1,64
<b>Vara</b>	2,10	2,30
<b>Comprimento</b>	5,00	5,70
<b>Triplo</b>	10,40	11,60
<b>Peso</b>	9,80 (3kg)	11,00 (4kg)
<b>Disco</b>	26,00 (750g)	33,00 (1kg)
<b>Martelo</b>	32,00 (3kg)	30,00 (4kg)
<b>Dardo</b>	24,00 (500g)	35,00 (600g)
<b>Marcha</b>	27.00,00 (4000m)	27.00,00 (4000m)

9.3 Acesso Extraordinário

9.3.1. Poderão ainda ser aceites excepcionalmente nestes campeonatos atletas portugueses ou estrangeiros sem as Marcas de Qualificação definidas em 9.2.

9.3.2. Estes atletas admitidos em circunstâncias especiais ou omissas não serão considerados para efeitos de classificação coletiva.



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

---

**MAIS Atletismo**