



REUNIÃO TÉCNICA

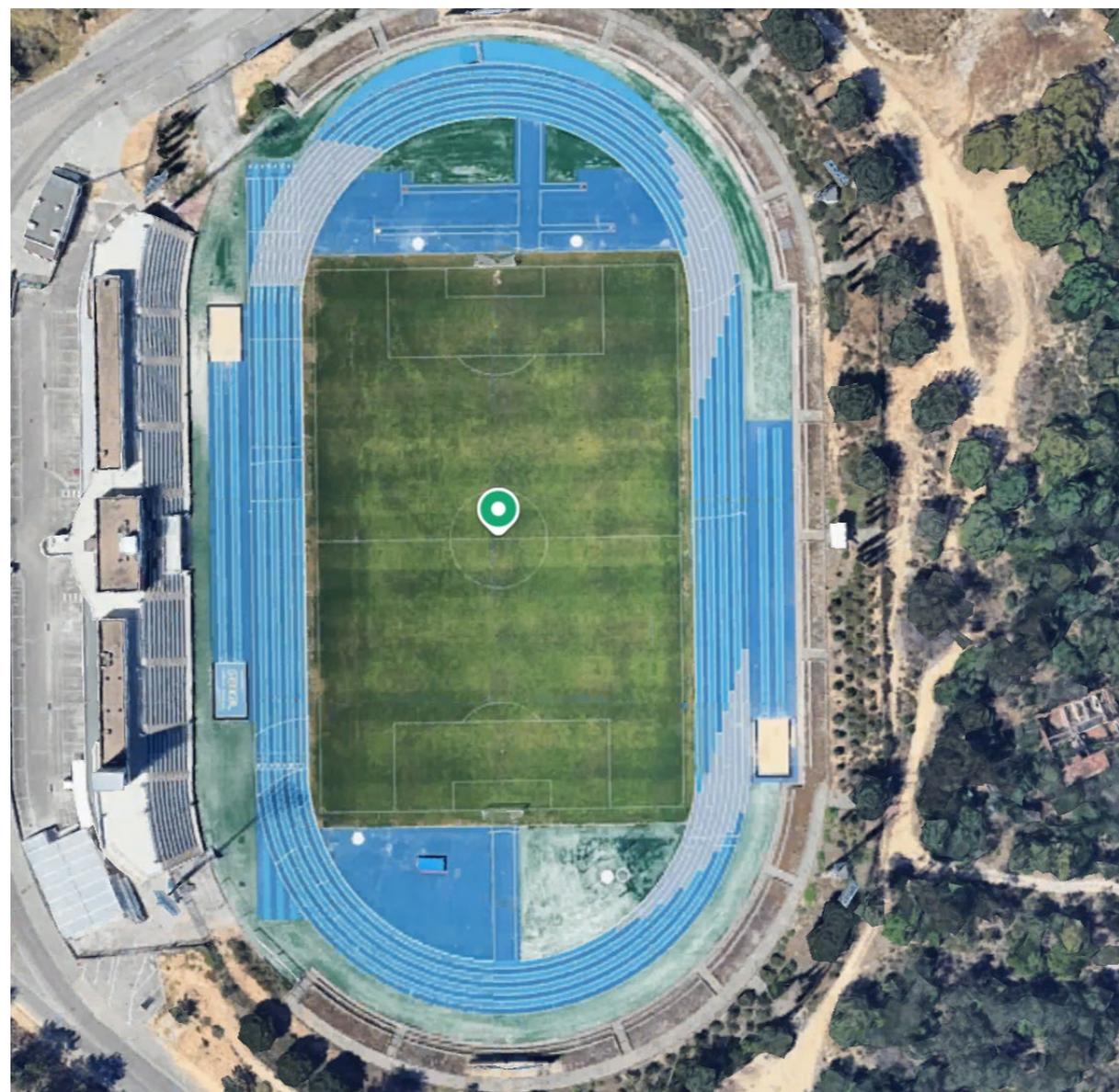
CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-20

Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento

26 e 27 DE JULHO 2025

Oficiais de Competição

FUNÇÃO	NOME
Representante da Direção FPA	Sérgio Guedes
Júri de Apelo	*A constituir em caso de necessidade
Diretor de Competição	Rui Costa (AAALG)
Delegado de Técnico	Ricardo Oliveira (AsAS)
Diretor Técnico	António Tavares (AsAS)
Delegado de Doping	Rui Costa (AALG)
Diretor de Reunião	Edgar Timóteo Seia (AsAS)
Árbitro de Câmara de Chamada	Elsa Gonçalves (AAB)
Árbitro de Partidas	Rui Loução (AsAS)
Árbitro de Provas de Pista	Jorge Aniceto (AABJ)
Árbitro de Concursos	Maria Odete Alves (ADAL) + Luis Ervideira (AAS) + Helena Machado (AASM)
Juízes de Marcha	José Ganso (AsAS) JC + Edgar Timóteo Seia (AsAS) AJC+ Vasco Guedes (AAS) + Hugo Pacheco (ADIF) + Rui Durão (AASM) + José Dias (AAL) + Pedro Martins (AAG) + Joaquim Graça (AsAS) S
EPM	Elisabete Simão (AAL)
Juiz de Partidas	Daniel Antunes (ADAC)
Auxiliar Partidas	Filipe Canário (AAALG)
Juiz Chefe - Cronometragem Automática	Damião Freitas (AAL) / Emanuel Rodrigues (AsAS) – adj.



Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento

<https://maps.app.goo.gl/XNRenJ6Dj89EjPT26>

1. PROGRAMA HORÁRIO (alterado em 23/07/2025)

Programa Horário – sábado

Sábado - 26 de julho de 2025						
Horas	Prova	Género	Elim/Ser/Final	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
15:15	Dardo (600 g)	Fem		13:45	14:30 - 14:40	14:45
15:20	100 m	Fem	Elim	13:50	14:55 - 15:05	15:10
15:31	Altura	Fem		14:01	14:46 - 14:56	15:01
15:40	Comprimento	Masc		14:10	14:55 - 15:05	15:10
15:45	100 m	Masc	Elim	14:15	15:20 - 15:30	15:35
16:15	400 m	Fem	Séries	14:45	15:50 - 16:00	16:05
16:40	400 m	Masc	Séries	15:10	16:15 - 16:25	16:30
17:00	Vara	Masc		15:30	15:45 - 15:55	16:00
17:05	100 m	Fem	Final	-- --	16:40 - 16:50	16:55
17:10	Martelo (6 kg)	Masc		15:40	16:25 - 16:35	16:40
17:15	100 m	Masc	Final	-- --	16:50 - 17:00	17:05
17:25	1 500 m	Fem	Séries	15:55	17:05 - 17:15	17:18
17:35	1 500 m	Masc	Séries	16:05	17:15 - 17:25	17:28
18:00	3 000 m Obst	Fem	Séries	16:30	17:40 - 17:50	17:53
18:20	Comprimento	Fem		16:50	17:35 - 17:45	17:50
18:25	3 000 m Obst	Masc	Séries	16:55	18:05 - 18:15	18:18
18:45	4x100 m	Fem	Séries	17:15	18:20 - 18:30	18:35
18:55	4x100 m	Masc	Séries	17:25	18:30 - 18:40	18:45
19:00	Peso (6 kg)	Masc		17:30	18:15 - 18:25	18:30
19:05	5 000 m	Fem	Séries	17:35	18:45 - 18:55	18:58
19:15	Disco (1 kg)	Fem		17:45	18:30 - 18:40	18:45
19:35	5 000 m	Masc	Séries	18:05	19:15 - 19:25	19:28
20:00	10 000 m Marcha	Fem	Pistas 1 a 4	18:30	19:40 - 19:50	19:53
20:00	10 000 m Marcha	Masc	Pistas 5 a 8	18:30	19:40 - 19:50	19:53

Programa Horário

Domingo - 27 de julho de 2025						
Horas	Prova	Género	Elim/Ser/Final	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
08:30	3 000 m	Fem	Séries	07:00	08:10 - 08:20	08:23
08:35	Disco (1,750 kg)	Masc		07:05	07:50 - 08:00	08:05
08:50	3 000 m	Masc	Séries	07:20	08:30 - 08:40	08:43
08:55	Triplo Salto	Masc		07:25	08:10 - 08:20	08:25
09:05	Vara	Fem		07:35	07:50 - 08:00	08:05
09:15	400 m Bar (0,76)	Fem	Séries	07:45	08:50 - 09:00	09:05
09:40	400 m Bar (0,91)	Masc	Séries	08:10	09:15 - 09:25	09:30
10:00	200 m	Fem	Séries	08:30	09:35 - 09:45	09:50
10:21	200 m	Masc	Séries	08:51	09:56 - 10:06	10:11
10:32	Martelo (4 kg)	Fem		09:02	09:47 - 09:57	10:02
10:50	100 m Bar (0,84)	Fem	Elim	09:20	10:25 - 10:35	10:40
11:03	Altura	Masc		09:33	10:18 - 10:28	10:33
11:15	110 m Bar (1,00)	Masc	Elim	09:45	10:50 - 11:00	11:05
11:28	Triplo Salto	Fem		09:58	10:43 - 10:53	10:58
11:40	800 m	Fem	Séries	10:10	11:20 - 11:30	11:33
11:50	800 m	Masc	Séries	10:20	11:30 - 11:40	11:43
12:10	Dardo (800 g)	Masc		10:40	11:25 - 11:35	11:40
12:15	Peso (4 kg)	Fem		10:45	11:30 - 11:40	11:45
12:20	100 m Bar (0,84)	Fem	Final	-- --	11:55 - 12:05	12:10
12:35	110 m Bar (1,00)	Masc	Final	-- --	12:10 - 12:20	12:25
12:50	4x400 m	Fem	Séries	11:20	12:25 - 12:35	12:40
13:05	4x400 m	Masc	Séries	11:35	12:40 - 12:50	12:55

DISCIPLINA	GENERO	PROGRESSÃO
Altura	Feminino	1,45 (+4) - 1,53 (+3) - 1,65 (+2)
	Masculino	1,72 (+5) - 1,77 (+4) - 1,85 (+3) - 2,00 (+2)
Vara	Feminino	2,30 (+20) - 2,50 (+15) - 2,80 (+10) - 3,40 (+6)
	Masculino	3,00 (+20) - 3,40 (+15) - 3,85 (+10) - 4,45 (+7)

Meias-Luas

Prova	Masc	Fem
Dardo	40m / 50m / 60m	30m / 40m
Disco	35m / 45m	35m / 45m
Peso	13 m / 15m	10m / 12m
Martelo	45m / 55m / 65m	35m / 45m

Régua

Prova	Masc	Fem
Comprimento	até 8m	até 6m
Triplo	até 16m (tábua 11/13m)	até 13m (tábua 9/11m)

- **Entrega para aferição e recolha após a prova**
 - É permitida a participação com engenhos pessoais que têm de ser entregues na **Câmara de Chamada** até 90 minutos antes da hora publicada para início da prova em causa;
 - Os engenhos aprovados serão levados para o local de competição pela direção técnica e, os não aprovados, retidos na câmara de chamada até ao final da prova em causa;
 - No final da prova, os engenhos pessoais previamente aprovados devem ser deixados pelo atleta na zona de competição. A direção técnica fará a sua recolha e o atleta poderá proceder ao seu levantamento novamente na **Câmara de Chamada**.

Mapa Geral



- **Confirmações dos atletas**

- 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.

- **Confirmações das estafetas**

- A confirmação dos atletas e da ordem em que vão correr terá de ser efetuada online, em <https://fpacompeticoes.pt>, até 90 minutos antes do início de cada prova.

- **Substituições de última hora nas estafetas**

- Após terminado o prazo para a confirmação da participação de equipas de estafetas e da ordem de participação dos atletas nas mesmas, **as equipas poderão realizar alterações a essas inscrições, até 10 minutos antes da hora prevista para a abertura da câmara de chamada para a estafeta em questão;**
- As alterações de última hora deverão ser solicitadas no secretariado (CIT) da competição dentro dos horários acima expostos.

Poderão participar atletas masculinos e femininos, do escalão de Sub-18 e Sub-20

Desde que filiados em Portugal até 28 de fevereiro 2025, os atletas **estrangeiros**:

- a) Poderão pontuar para os seus clubes, até 2 atletas por clube/sexo;
- b) Deverão ser previamente identificados, no momento do levantamento dos dorsais, os atletas que irão pontuar – **nesta competição apenas o clube SLB está obrigado a identificar os 2 estrangeiros a pontuar da totalidade dos inscritos;**
- c) Os atletas indicados para pontuarem para o seu clube, caso sejam apurados, poderão aceder às finais;

Levantamento de dorsais

- No dia da prova – a partir das 11h no [secretariado / CIT](#) (identificado no mapa geral do evento nesta apresentação);

Horário de câmara de chamada

- Para além do horário de câmara de chamada geral publicado no regulamento, existirá 1 outro complementar (**por série/eliminatória**) a divulgar através do [grupo WhastApp “grupo dos treinadores”](#) e que estará igualmente afixado na Câmara de Chamada e no secretariado/CIT.

- 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, não será autorizado a participar nas restantes provas do programa competitivo;
- No caso da ausência anterior ser por motivos médicos, e no primeiro dia da competição, poderá ser autorizado a participar no 2º dia, após avaliação médica da equipa designada pela organização;
- Nas estafetas apenas poderá participar uma equipa de cada clube.
 - Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais ou por atletas de diferentes clubes;

- 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 poderão participar em até duas (2) provas por jornada, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas e desde que uma das provas seja em estafeta.**
- Aos atletas que participaram nos Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas, no escalão de Sub-20, apenas será permitido realizar 2 provas neste Campeonato Nacional

- A constituição das séries será efetuada pelo Delegado Técnico e por elementos nomeados pela Direção Técnica Nacional.
- O critério para a atribuição de pistas nas provas de estafetas tem por base a valia dos quatro atletas confirmados pelos clubes para participação na estafeta.
- 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.

- Os Atletas Estrangeiros filiados na FPA poderão participar nos Campeonatos Nacionais de Sub-20, respeitando as seguintes limitações para atletas estrangeiros que não contam para a classificação coletiva:
 - Em todas as corridas com eliminatórias, não têm acesso às finais;
 - Em corridas disputadas por séries, apenas poderão participar na série principal 25% de atletas estrangeiros relativamente ao número de atletas presentes na série;
 - Nos saltos em altura e com vara não há condicionamento de acesso à final;
 - Nos restantes concursos não têm direito aos três ensaios finais, exceto quando houver um número de atletas igual ou inferior a oito

- **110m Barreiras:**
 - Havendo a possibilidade de haver 4 atletas sauditas a participar nesta prova e que não contam para a classificação coletiva nem se podendo apurar para a final, eles serão distribuídos de forma equitativa pelas diferentes eliminatórias (pelo menos uma das eliminatórias terá dois atletas sauditas), perspectiva-se que o apuramento para a final seja 1Q + 5q (sendo 3 eliminatórias);
- **Triplo Salto:**
 - Tábuas a 9m e 11m para o setor feminino e 11m e 13m para o setor masculino, saltando sempre primeiro os atletas das tábuas mais curtas e só depois os das mais longas, mesmo após o 3º ensaio;
- **Martelo Feminino (49,70m) / Dardo Masculino (61,25m) - domingo:**
 - O aquecimento específico no local da competição (lançamento do dardo) só se iniciará após o fim da prova longa anterior (martelo feminino).

- **3000m masculinos:**
 - Estando 21 atletas inscritos, se a participação for igualmente elevada, os atletas partirão em 2 grupos, fazendo os melhor rankeados a partida no terço exterior.



4x400m femininos:

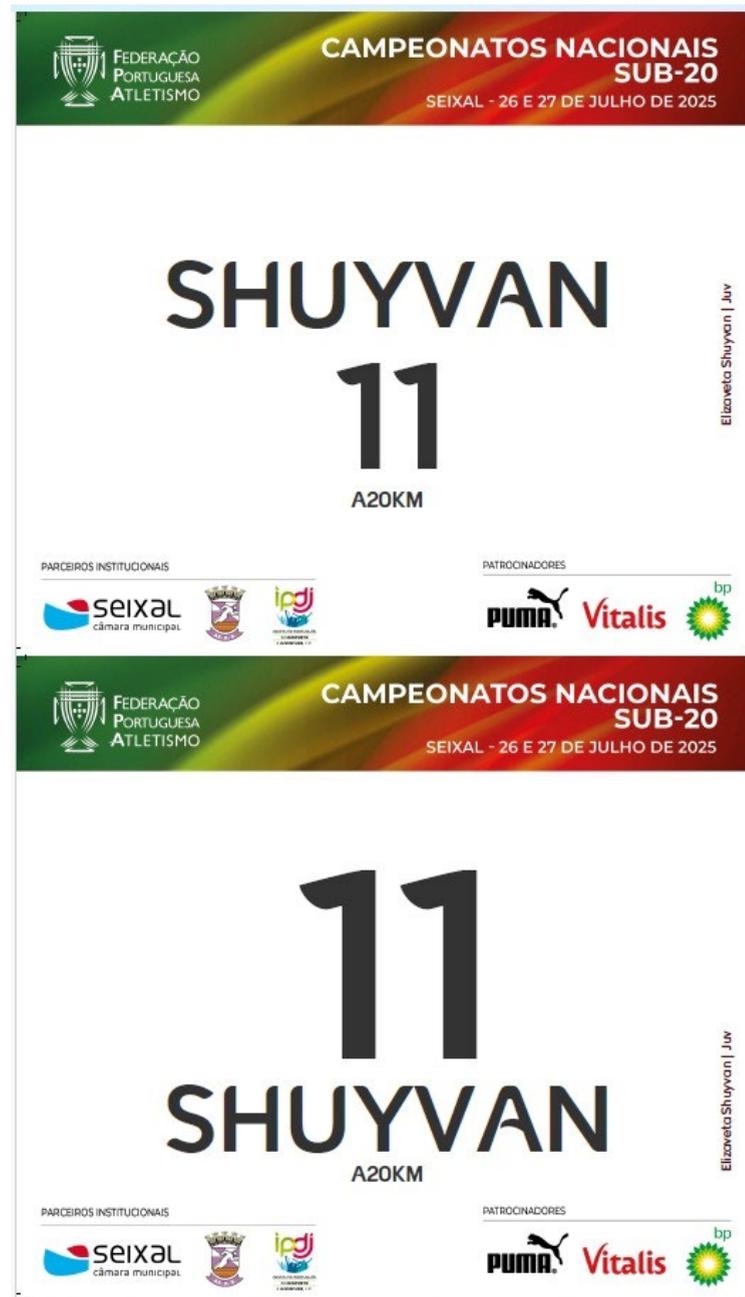
- Estando 5 equipas inscritas, na eventualidade de haver apenas 4 ou menos a participar, a partida da prova será efetuada na linha de partida dos 800m de cada corredor individual, encostado os atletas “à corda” após a passagem da *breakline* situada no final da 1º curva.

- **Perímetro da volta 3000m Obstáculos (vala da água por fora):**
 - Cada volta completa tem um perímetro de 420,566461 metros;
 - Partida da prova de 3000m obstáculos.
- **5000m:**
 - 4 mesas de refrescamento colocadas a meio da reta oposta na pista 4 (1 pack de 24 por cada 2 atletas)



- **10000m marcha:**
 - Serão colocados na pista cones distintivos (cor e indicação de distância) para a prova feminina de 10.000m marcha;
 - 2 mesas de refrescamento para cada género, colocados a meio da reta oposta, na pista 3 para o género masculino e na pista 7 para o género feminino (1 pack de 24 por atleta);
 - A prova feminina terá **23 voltas + 109,241 metros** (partida na curva antes da entrada na reta da meta), sendo o perímetro de cada volta de **430,033 metros**.

Dorsais



- Levantamento de dorsais pelo representante do clube, junto do CIT, 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.

Listagem de atletas Estrangeiros

Classificação Individual e Coletiva



Nestes Campeonatos existirá classificação individual e coletiva (ambos os géneros).

Pontuação

- 1º - 12; 2º - 11 (...) 12º - 1;
- Quem fica nos 12 primeiros lugares mas não é elegível para pontuar para o clube, não “rouba” pontos aos atletas seguintes.

Prémios

Serão atribuídas medalhas aos atletas classificados nos três primeiros lugares em cada disciplina e género; e troféus às três equipas mais pontuadas em cada género.

Cerimónias Protocolares



A colaboração dos atletas e equipas é fundamental para a realização de uma cerimónia protocolar dignificante.

- **Respeito pelos horários indicados;**
- **Respeito pelas indicações dadas após a chegada.**

Na cerimónia de entrega de medalhas/troféus os atletas devem ir equipados com o equipamento do clube e devidamente calçados (**não é permitida a utilização de chinelos no pódio**)

SÁBADO
26/07



0%

Sol radiante

ALERTAS

Aviso amarelo de temperaturas extremamente elevadas
10:00 sexta-feira - 19:00 domingo →

RealFeel®	36°	Índice máximo UV	10 (Não saudável)
RealFeel Shade™	31°	Vento	NO 11 km/h

DOMINGO
27/07



0%

Sol radiante

ALERTAS

Aviso amarelo de temperaturas extremamente elevadas
10:00 sexta-feira - 19:00 domingo →

RealFeel®	36°	Índice máximo UV	10 (Não saudável)
RealFeel Shade™	32°	Vento	NNO 11 km/h

Listagem de Sapatilhas WA



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

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

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

GRUPO DE TREINADORES



Apenas para difusão de informações
Para aceder basta ler o QR Code ou entrar através do link:

https://chat.whatsapp.com/KjZ4oU1gxfY5IPxc3yf7ll?mode=ac_t



Questões?



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARALÍMPICOS
PORTUGAL



PATROCINADORES



Vitalis