



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

REUNIÃO TÉCNICA

110.ºs CAMPEONATOS DE PORTUGAL (inclui Provas Combinadas)

Estádio 1.º de Maio, Braga
2 E 3 DE AGOSTO 2025

1

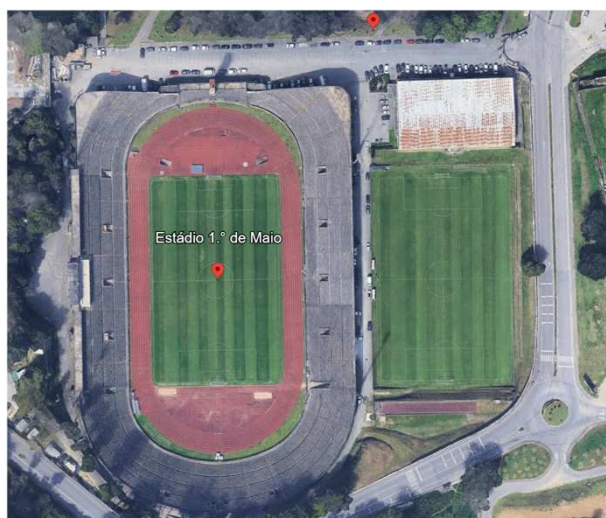
Oficiais de Competição

FUNÇÃO	NOME
Representante da Direção FPA	Sérgio Guedes
Júri de Apelo	*A constituir em caso de necessidade
Diretor de Competição	Claúdia Carvalhido (AAB)
Delegado de Técnico	Rui Loução (AsAS) + Paulo Coelho (AsAS)
Diretor Técnico	Carla Oliveira (AsAS)
Delegado de Doping	António Fragoso (AAG)
Diretor de Reunião	Elsa Gonçalves (AAB)
Árbitro de Câmara de Chamada	Teodoro Marujo (AAL)
Juízes de Partidas	Luís Figueiredo (AAL) + Paulo Costa (AASM)
Árbitros de Provas de Pista	Jorge Salcedo (AAL) – Partidas + Clarisse Duarte (AAL)
Árbitro de Concursos	Ricardo Oliveira (AsAS) + Paulo Lopes (AAV) + Elisabete Simão (AsAS)
Árbitro de Provas Combinadas	Francisco Macedo (AAB) - Decatlo + Argentina Cordeiro (ADAC) - Heptatlo
Juízes de Marcha	Luís Dias (AAL) JC + Tiago Miguel (AAS) - AJC + Joaquim Graça (AsAS) + José Dias (AAL) + José Ganso (AsAS) + André Brito (AAP) + Eduardo Gonçalves (AAS) + Joana Correia (AAVC) – Secretária
EPM	João Coelho (AAB)
Juiz Chefe - Cronometragem Automática	Hugo Santos (AAP)



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

2

Localização

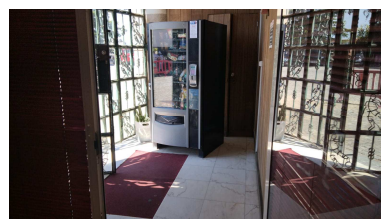
Estádio 1.º de Maio
N101 12, Braga
41.538962743689844, -8.420134191686524



3

Informações de logística

- Os clubes podem colocar tendas na zona de aquecimento
- Permitido passagem dos treinadores pelo túnel, entre a zona de aquecimento e o estádio.
- Previsão temperatura 34º/37º - Zonas de refrescamento dentro do estádio, água Vitalis
- Sala de descanso para os atletas das provas combinadas, com máquina de gelo e águas. Os atletas devem levar colchão pessoal.



4

Mapa Geral



Fluxo de treinadores

Acesso livre à zona de treinadores do lado do S. Altura e Lançamentos (entrada pelo túnel, passagem à direita pela bancada, entrada para o relvado exterior à pista 8 na zona da partida dos 200m)

Acesso condicionado à zona de treinadores de Salto em Comprimento e Salto com Vara:

- Os treinadores devem comparecer na Câmara de Chamada para entrarem simultaneamente aos atletas, acompanhados de um oficial/voluntário;
- Deverão manter-se no local indicado durante a Competição;
- A saída do local também deverá ser acompanhada de um oficial/voluntário;

Os treinadores têm acesso, pelo exterior do estádio, à sala de descanso dos atletas das provas combinadas.

Programa Horário

Sábado--2-de-Agosto-de-2025						
Horas	Prova	Sexo	Elim/Ser/Final	Hora-limite-da-confirmação	Horário-de-apresentação-na-Câmara-de-Chamada	Horário-de-entrada-na-Pista
10:00	100-m	Masculino	Decatlo	08:30	09:35 - 09:45	09:50
10:15	Dardo (600-g)	Masculino	Adap	08:45	09:30 - 09:40	09:45
10:25	100-m-bar-(0,84)	Feminino	Heptatlo	08:55	10:00 - 10:10	10:15
10:50	Comprimento	Masculino	Decatlo	----	----	----
11:20	Altura	Feminino	Heptatlo	----	----	----
11:40	Martelo-(4-kg)	Feminino	Final	10:10	10:55 - 11:05	11:10
12:15	Peso-(7,260-kg)	Masculino	Decatlo	----	----	----
12:20	Comprimento	Feminino	Adap	10:50	11:35 - 11:45	11:50
15:30	Dardo (600-g)	Feminino	Final	14:00	14:45 - 14:55	15:00
15:30	400-m	Feminino	Séries	14:00	15:05 - 15:15	15:20
15:40	Peso-(7,260-kg)	Masculino	Final	14:10	14:55 - 15:05	15:10
15:45	Comprimento	Feminino	Final	14:15	15:00 - 15:10	15:15
15:50	Altura	Masculino	Decatlo	----	----	----
15:55	400-m	Masculino	Séries	14:25	15:30 - 15:40	15:45



7

Programa Horário

15:55	400-m	Masculino	Séries	14:25	15:30 - 15:40	15:45
16:25	100-m	Feminino	½-final	14:55	16:00 - 16:10	16:15
16:55	100-m	Masculino	½-final	15:25	16:30 - 16:40	16:45
17:00	Vara	Masculino	Final	15:30	15:45 - 15:55	16:00
17:25	100-m	Masculino	Cad-Rodas	15:55	17:00 - 17:10	17:15
17:25	Dardo (800-g)	Masculino	Final	15:55	16:40 - 16:50	16:55
17:30	Peso-(4-kg)	Feminino	Heptatlo	----	----	----
17:35	1-500-m	Feminino	Séries	16:05	17:15 - 17:25	17:28
17:45	1-500-m	Masculino	Séries	16:15	17:25 - 17:35	17:38
18:00	100-m	Feminino	Final	----	17:35 - 17:45	17:50
18:10	100-m	Masculino	Final	----	17:45 - 17:55	18:00
18:15	Comprimento	Masculino	Final	16:45	17:30 - 17:40	17:45
18:15	Comprimento	Masculino	Adap	16:45	17:30 - 17:40	17:45
18:20	400-m	Masculino	Decatlo	----	----	----
18:30	Altura	Feminino	Final	17:00	17:45 - 17:55	18:00
18:35	200-m	Masculino	Cad-Rodas	17:05	18:10 - 18:20	18:25
18:43	200-m	Feminino	Heptatlo	----	----	----
19:00	3-000-m-Obst	Feminino	Séries	17:30	18:40 - 18:50	18:53
19:05	Peso-(3-kg)	Feminino	Cad-Rodas	17:35	18:20 - 18:30	18:35
19:05	Peso-(2-kg)	Masculino	Cad-Rodas	17:35	18:20 - 18:30	18:35
19:05	Peso-(3-kg)	Masculino	Cad-Rodas	17:35	18:20 - 18:30	18:35
19:05	Peso-(4-kg)	Masculino	Cad-Rodas	17:35	18:20 - 18:30	18:35



8

Programa Horário

19:05	Peso-(4-kg)	Fem	Adap	17:35	18:20 - 18:30	18:35
19:05	Peso-(4-kg)	Masc	Adap	17:35	18:20 - 18:30	18:35
19:05	Peso-(5-kg)	Masc	Adap	17:35	18:20 - 18:30	18:35
19:05	Peso-(7,260-kg)	Masc	Adap	17:35	18:20 - 18:30	18:35
19:20	3-000-m-Obst	Masc	Séries	17:50	19:00 - 19:10	19:13
19:25	Disco-(1-kg)	Fem	Final	17:55	18:40 - 18:50	18:55
19:35	4x100-m	Fem	Séries	18:05	19:10 - 19:20	19:25
19:48	4x100-m	Masc	Séries	18:18	19:23 - 19:33	19:38
20:00	10-000-m-Marcha	Masc	Pistas-1-a-4	18:30	19:40 - 19:50	19:53
20:00	10-000-m-Marcha	Fem	Pistas-5-a-8	18:30	19:40 - 19:50	19:53

Programa Horário

Domingo--3-de-Agosto-de-2025						
Horas	Prova	Sexo	Elim/Ser/Final	Hora-limite-da- confirmação	Horário-de-apresentação- na-Câmara-de-Chamada	Horário-de- entrada-na- Pista
10:00	110-m-bar-(1,06)	Masc	Decatlo	08:30	09:35 - 09:45	09:50
10:30	800-m	Masc	Cad-Rodas	09:00	10:10 - 10:20	10:23
10:50	Disco-(2-kg)	Masc	Decatlo	----	----- -	-----
11:00	Comprimento	Fem	Heptatlo	09:30	10:15 - 10:25	10:30
12:15	Disco-(2-kg)	Masc	Final	10:45	11:30 - 11:40	11:45
12:15	Disco-(2-kg)	Masc	Adap	10:45	11:30 - 11:40	11:45
12:30	Vara	Masc	Decatlo	----	----- -	-----
15:20	400-m-bar-(0,76)	Fem	Séries	13:50	14:55 - 15:05	15:10
15:30	Dardo-(600-g)	Fem	Heptatlo	----	----- -	-----
15:35	Tripla-Salto	Fem	Final	14:05	14:50 - 15:00	15:05
15:40	400-m-bar-(0,91)	Masc	Séries	14:10	15:15 - 15:25	15:30
15:45	Altura	Masc	Final	14:15	15:00 - 15:10	15:15
15:45	Altura	Masc	Adap	14:15	15:00 - 15:10	15:15
16:10	200-m	Fem	Séries	14:40	15:45 - 15:55	16:00
16:40	200-m	Masc	Séries	15:10	16:15 - 16:25	16:30
16:55	Dardo-(800-g)	Masc	Decatlo	----	----- -	-----

Programa Horário

17:00h	100-m-bar-(0,84)h	Femh	½-finalh	15:30h	16:35h -h 16:45h	16:50h	h
17:05h	Varah	Femh	Finalh	15:35h	15:50h -h 16:00h	16:05h	h
17:30h	110-m-bar-(1,06)h	Masch	½-finalh	16:00h	17:05h -h 17:15h	17:20h	h
17:50h	800-mh	Femh	Séries	16:20h	17:30h -h 17:40h	17:43h	h
18:05h	800-mh	Masch	Séries	16:35h	17:45h -h 17:55h	17:58h	h
18:10h	Triplo-Saltoh	Masch	Finalh	16:40h	17:25h -h 17:35h	17:40h	h
18:20h	Peso-(4-kg)h	Femh	Finalh	16:50h	17:35h -h 17:45h	17:50h	h
18:25h	800-mh	Femh	Heptatlo	----h	----h -h ----h	----h	h
18:30h	Martelo-(7,260-kg)h	Masch	Finalh	17:00h	17:45h -h 17:55h	18:00h	h
18:35h	1-500-mh	Masch	Decatlo	----h	----h -h ----h	----h	h
18:50h	100-m-bar-(0,84)h	Femh	Finalh	----h	18:25h -h 18:35h	18:40h	h
19:00h	110-m-bar-(1,06)h	Masch	Finalh	----h	18:35h -h 18:45h	18:50h	h
19:10h	5-000-mh	Femh	Séries	17:40h	18:50h -h 19:00h	19:03h	h
19:35h	5-000-mh	Masch	Séries	18:05h	19:15h -h 19:25h	19:28h	h
20:00h	4x400-mh	Masch	Séries	18:30h	19:35h -h 19:45h	19:50h	h
20:10h	4x400-mh	Femh	Séries	18:40h	19:45h -h 19:55h	20:00h	h

11

Mapa setores



- Setor do Lançamento do Peso
- Gaiola de Lançamentos
- Lançamento do Martelo e Disco
- Setor do Lançamento do Dardo
- Colchão de Salto com Vara
- Caixas de areia
- Salto em Comprimento e Triplo Salto

12

Procedimentos de confirmação

- **Confirmações dos atletas**
 - As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas do dia 1 de agosto, sexta-feira e 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.
- **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 da competição dentro dos horários acima expostos.



Regras Gerais

- 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
- 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;
- As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas serão disputadas por séries.

Regras Específicas

- Aos atletas 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.



Regulamentação Técnica

- A constituição das séries será efetuada pelos Delegados Técnicos e por elementos nomeados pela Direção Técnica Nacional.
- O critério para a constituição das séries das 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.



15

Concursos

DISCIPLINA	GENERO	PROGRESSÃO
Altura	Feminino	1,50 (+4) - 1,62 (+3) - 1,71 (+2)
	Masculino	1,85 (+5) - 1,95 (+4) - 1,99 (+3) - 2,14 (+2)
	Atletismo Adaptado	1,75 (+5) - 1,95 (+4) - 1,99 (+3) - 2,14 (+2)
	Decatlo	1,61 – 1,64 – 1,67 – 170 (+3)
	Heptatlo	1,31 – 1,34 – 1,37 – 1,40 (+3)
Vara	Feminino	2,85 (+20) - 3,25 (+15) - 3,70 (+10) - 4,10 (+6)
	Masculino	4,00 (+20) - 4,40 (+15) - 5,00 (+10) - 5,50 (+7)
	Decatlo	2,18 – 2,28 – 2,38 – 2,48 (+10)

DISCIPLINA	TÁBUA
Triplo (M)	13 m
Triplo (F)	11 m



16

Controlo de Engenhos

- A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas. Assim, os engenhos devem ser entregues na Câmara de Chamada para verificação, até 90 minutos antes da hora marcada para o início da respetiva prova.
- Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos e, no final da prova, os engenhos aprovados, e os não aprovados, poderão ser recolhidos na Câmara de Chamada.



17

Dorsais



- Levantamento de dorsais pelo representante do clube, **junto da Câmara de chamada**, 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. Nos 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.



18

Dorsais

- Os atletas Campeões em Título a participar na edição de 2025 dos Campeonatos de Portugal terão um dorsal diferente (DOURADO) para utilização, assim como os atletas que lideram o ranking português da disciplina a disputar (VERDE).
- Esses dorsais serão entregues na Câmara de Chamada e são para utilização única na prova em que são líderes ou campeões, conforme aplicável.
- Caso o(a) atleta seja simultaneamente Campeão em Título e Líder do ranking, será usado o dorsal de campeão (DOURADO)



Listagem de atletas Estrangeiros

CAMPEONATOS DE PORTUGAL - 2025

Atletas estrangeiros que

a) não podem ir ao pódio, não podem ir às finais e não podem fazer os 3 últimos ensaios nos concursos horizontais (se houver + de 8 atletas)

b) matriculados numa escola há pelo menos um ano escolar (considerados portugueses)

	Clube	Género	Nome	Dorsal	Data Nasc	Nacionalidade	IRT	Data Inscr	Obs
considerado português	AABV	F	Nicolle Moura	12	01/11/2007	BRA	R		b)
	ACDCVC	F	Ruth Lima	21	27/07/2007	BRA	T		a)
	ACPV	F	Lamyae Himi	34	03/04/2001	MAR	I	04/11/2024	a)
	CAM-VC	F	Alicia Merino	92	28/05/1993	ESP	I	11/11/2024	a)
	CAOV	F	Alexandra Lence	117	08/05/2007	ESP	I	21/10/2024	a)
	CAOV	F	Martina Gutierrez	118	14/04/2007	ESP	I	21/10/2024	a)
	CDQ	F	Juliana Hinderyckx	136	17/04/2007	BEL	T		a)
	JOMA	F	Tamiris De Liz	246	18/11/1995	BRA	R		a)
	MAC	F	Evelyn Fernández	279	24/08/2001	ESP	I	17/10/2024	a)
	SCB	F	Kseniia Yatsenko	307	23/01/1979	UKR	R		a)
considerado português	SCP	F	Khushboo Sehrawa	361	06/12/2007	IND	R		b)
	SCP	F	Lafaete Saraiva	362	11/12/2006	GBS	R		a)
	SCP	F	Leticia Oro Melo	363	05/10/1997	BRA	R		a)
	SLB	F	Yaros Yalysovetska	471	15/03/2003	UKR	R		a)
	TUN	F	Nada Chroudi	474	29/11/1987	TUN			a)

Listagem de atletas Estrangeiros

	AJPINA	M	Marilson Semedo	67	09/03/1989	CPV	I	13/01/2025	a)
	CAM-VC	M	David Sanchez	94	07/09/1984	ESP	R		a)
	CAM-VC	M	Jakilson Neto	98	26/10/2006	STP	R		a)
	CAM-VC	M	Jocimar Neto	99	20/02/2003	STP	R		a)
	CAMG	M	Omer Levinson	113	01/09/2003	ISR	I	10/01/2025	a)
	CAOV	M	Wilson Cabral	121	03/04/1993	CPV	R		a)
	CASJ	M	Miguel Parejo	127	02/06/2006	NED	R		a)
	GRE-AA	M	Xoel Otero	206	15/09/2005	ESP	R		a)
considerado português	SCP	M	Alex Macuácuá	321	03/11/2004	MOZ	R		a)
	SCP	M	Marcos Lara	371	22/09/2007	ESP	R		b)
	SLB	M	Jociley Pereira	445	22/11/2003	STP	R		a)
	SLB	M	Louis Pröbstle	450	17/06/2002	GER	I	29/10/2024	a)
	BRA	F	Tascitha Oliveira	482	30/01/1993	BRA			a)
	ESP	M	Enzo Lopez	483	11/06/2007	ESP			a)
	ESP	M	Eloy Vázquez	484	25/10/2007	ESP			a)
	ESP	M	Roger Suria	486	15/05/2003	ESP			a)

nova lista de estrangeiros



Classificação Individual



Prémios
Serão atribuídas medalhas aos atletas classificados nos três primeiros lugares em cada disciplina e 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**)



23

Meteorologia

sábado, dia 2 de agosto



domingo, dia 3 de agosto



- Os clubes podem colocar tendas na zona de aquecimento para fazer sombra
- Aviso: nas bancadas há pouca sombra.
- Há Zonas de refrescamento na pista
- A organização fornece águas aos atletas. Pedimos que os atletas façam a devida gestão das garrafas, ou seja, não abandonar garrafas praticamente cheias e colocar as vazias nos locais próprios.



24

Outras informações

Listagem de Sapatilhas WA



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

Não é permitida a utilização, durante a prova, dos seguinte dispositivos:

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



25

Outras informações

GRUPO DE TREINADORES

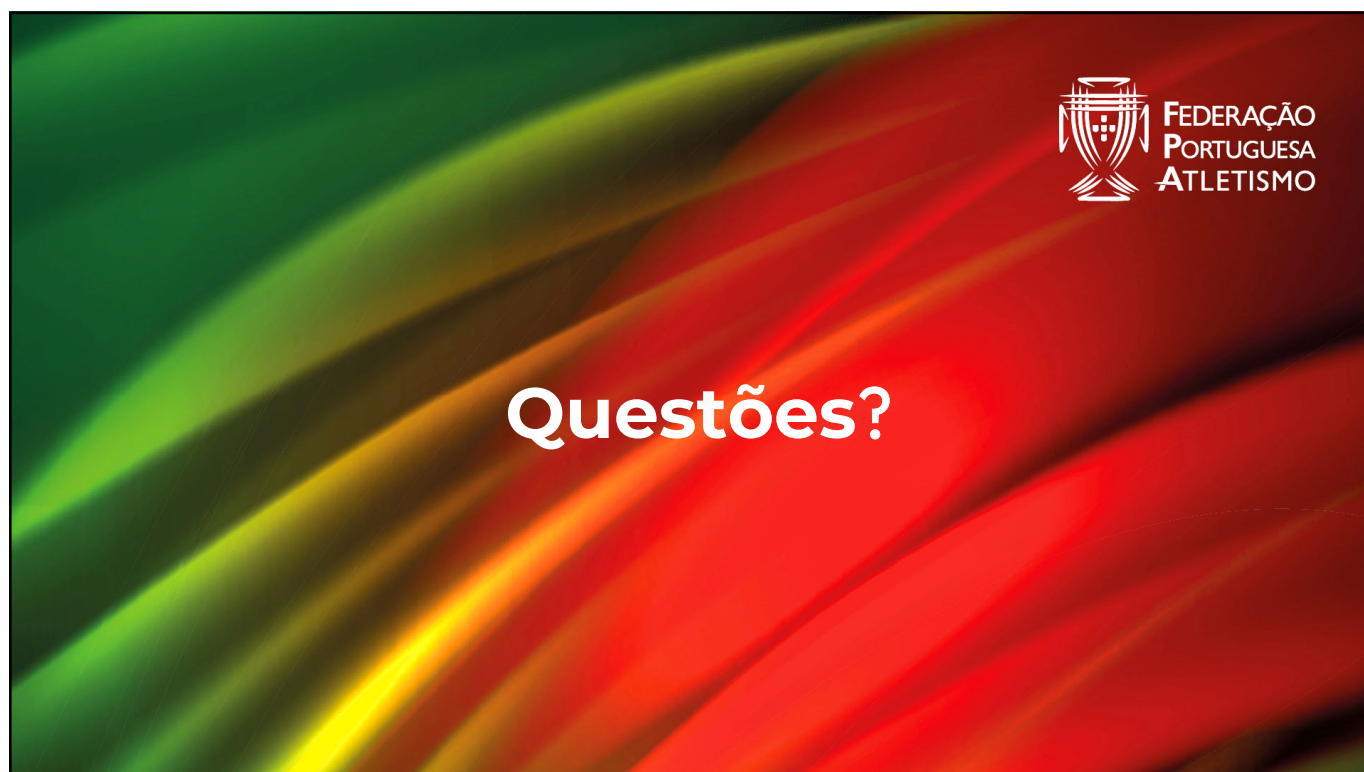


Apenas para difusão de informações
Para aceder basta ler o QR Code ou entrar através do link:

https://chat.whatsapp.com/Jnw3T2GnLKdEoiPvRSuqxz?mode=ac_t



26



27



28