



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-20

Local: Seixal

26 e 27 de julho 2025

Campeonatos Nacionais de Sub-20

Seixal - Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento

26 e 27 de julho de 2025

NOTA INTRODUTÓRIA

Dando sequência às atividades calendarizadas, vai a Federação Portuguesa de Atletismo, com a colaboração da Associação de Atletismo de Setúbal e do Município do Seixal, levar a efeito no dia 26 e 27 de julho os Campeonatos Nacionais de Sub-20.

1. PROGRAMA HORÁRIO

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
15:00	Dardo (600 g)	Fem		13:30	14:15 - 14:25	14:30
15:05	100 m	Fem	Elim	13:35	14:40 - 14:50	14:55
15:15	Altura	Fem		13:45	14:30 - 14:40	14:45
15:20	Comprimento	Masc		13:50	14:35 - 14:45	14:50
15:30	100 m	Masc	Elim	14:00	15:05 - 15:15	15:20
16:00	400 m	Fem	Séries	14:30	15:35 - 15:45	15:50
16:25	400 m	Masc	Séries	14:55	16:00 - 16:10	16:15
16:50	100 m	Fem	Final	-- --	16:25 - 16:35	16:40
16:55	Vara	Masc		15:25	15:40 - 15:50	15:55
17:00	Martelo (6 kg)	Masc		15:30	16:15 - 16:25	16:30
17:00	100 m	Masc	Final	-- --	16:35 - 16:45	16:50
17:10	1 500 m	Fem	Séries	15:40	16:50 - 17:00	17:03
17:30	1 500 m	Masc	Séries	16:00	17:10 - 17:20	17:23
17:50	3 000 m Obst	Fem	Séries	16:20	17:30 - 17:40	17:43
18:10	3 000 m Obst	Masc	Séries	16:40	17:50 - 18:00	18:03
18:15	Comprimento	Fem		16:45	17:30 - 17:40	17:45
18:25	4x100 m	Fem	Séries	16:55	18:00 - 18:10	18:15
18:50	4x100 m	Masc	Séries	17:20	18:25 - 18:35	18:40
19:00	Disco (1 kg)	Fem		17:30	18:15 - 18:25	18:30
19:10	Peso (6 kg)	Masc		17:40	18:25 - 18:35	18:40
19:15	5 000 m	Fem	Séries	17:45	18:55 - 19:05	19:08
19:40	5 000 m	Masc	Séries	18:10	19:20 - 19:30	19:33
20:00	10 000 m Marcha	Fem	Pistas 5 a 8	18:30	19:40 - 19:50	19:53
20:00	10 000 m Marcha	Masc	Pistas 1 a 4	18:30	19:40 - 19:50	19:53

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



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
08:30	Disco (1,750 kg)	Masc		07:00	07:45 - 07:55	08:00
08:50	3 000 m	Masc	Séries	07:20	08:30 - 08:40	08:43
09:00	Triplo Salto	Masc		07:30	08:15 - 08:25	08:30
09:05	Vara	Fem		07:35	07:50 - 08:00	08:05
09:10	400 m Bar (0,76)	Fem	Séries	07:40	08:45 - 08:55	09:00
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
10:20	Martelo (4 kg)	Fem		08:50	09:35 - 09:45	09:50
10:25	200 m	Masc	Séries	08:55	10:00 - 10:10	10:15
10:50	100 m Bar (0,84)	Fem	Elim	09:20	10:25 - 10:35	10:40
11:00	Altura	Masc		09:30	10:15 - 10:25	10:30
11:15	110 m Bar (1,00)	Masc	Elim	09:45	10:50 - 11:00	11:05
11:30	Triplo Salto	Fem		10:00	10:45 - 10:55	11:00
11:40	800 m	Fem	Séries	10:10	11:20 - 11:30	11:33
12:05	800 m	Masc	Séries	10:35	11:45 - 11:55	11:58
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
12:30	100 m Bar (0,84)	Fem	Final	-- --	12:05 - 12:15	12:20
12:45	110 m Bar (1,00)	Masc	Final	-- --	12:20 - 12:30	12:35
13:00	4x400 m	Fem	Séries	11:30	12:35 - 12:45	12:50
13:20	4x400 m	Masc	Séries	11:50	12:55 - 13:05	13:10

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	1,45 (+4) → 1,53 (+3) → 1,65 (+2)	MQ – 1,55
Altura – M	1,72 (+5) → 1,77 (+4) → 1,85 (+3) → 2,00 (+2)	MQ – 1,84
Vara – F	2,30 (+20) → 2,50 (+15) → 2,80 (+10) → 3,40 (+6)	MQ – 2,60
Vara – M	3,00 (+20) → 3,40 (+15) → 3,85 (+10) → 4,45 (+7)	MQ – 3,50

MQ=Marca de Qualificação

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

- 2.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos, do escalão de Sub-18 e Sub-20 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.
- 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 21 de julho 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. 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:

- 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;
- c) Os atletas indicados para pontuarem, caso sejam apurados, poderão aceder às finais;
- d) Caso sejam menores de idade, 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, 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 200 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 específica 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 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.
- 5.2. Os atletas Sub-18 podem participar em todas as provas dos campeonatos, com exceção dos 5.000 metros, dos 3.000 metros Obstáculos.
- 5.3. 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.
- 5.4. Aos atletas que participaram nos Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas, no escalão de Sub-20, 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. Homologação de engenhos:

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- 6.4.1. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.
- 6.4.2. 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.
- 6.4.3. Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos.
- 6.4.4. No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser recolhidos na Câmara de Chamada.
- 6.5. 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:
 - 6.5.1. Em todas as corridas com eliminatórias, não têm acesso às finais;
 - 6.5.2. Em corridas disputadas por séries, apenas poderão participar na série principal 25% de atletas estrangeiros relativamente ao número de atletas presentes na série;
 - 6.5.3. Nos saltos em altura e com vara não há condicionamento de acesso à final;
 - 6.5.4. Nos restantes concursos não têm direito aos três ensaios finais, exceto quando houver um número de atletas igual ou inferior a oito.

7. CLASSIFICAÇÕES

- 7.1. Nestes Campeonatos existirá classificação individual e coletiva.
- 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:

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- 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 do escalão de Sub-20.

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 em cada sexo.

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.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



9.2. Tabela de Marcas de Qualificação

Disciplinas	Femininos	Masculinos
100 m	12,85 8,05 (60m)	11,30 7,20 (60m)
200 m	26,50	23,00
400 m	62,00	52,00
800 m	2.24,00	1.58,00
1 500 m	5.00,00	4.08,00
3 000 m	10.50,00	9.05,00
5 000 m	21.00,00 11.10,00 (3000m)	17.00,00 9.20,00 (3.000m)
3000m Obst.	14.00,00	11.00,00
100/110mb	17,20 (0,84) 10,00 (60b-84)	17,00 (1m) 9,00 (60b – 1m)
400mb	71,00	60,00
Altura	1,55	1,84
Vara	2,60	3,50
Comprimento	5,35	6,60
Triplo	11,00	13,10
Peso	10,20 (4kg)	12,00 (6kg)
Disco	31,00 (1kg)	34,00 (1,75kg)
Martelo	34,00 (4kg)	35,00 (6kg)
Dardo	28,00 (600g)	42,00 (800g)
10 000m Marcha	1:07.00 (10 000) 30.00,00 (5 000m)	58.00,00 (10 000) 27.00,00 (5 000)
Estafetas	Sem marca de qualificação	

9.3 Acesso Extraordinário

9.3.1. Poderão ainda ser aceites excecionalmente 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.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo