



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

110.ºs CAMPEONATOS DE PORTUGAL

Braga

2 e 3 de agosto 2025

110.ºs Campeonatos de Portugal

Braga – Estádio 1º de Maio

2 e 3 de agosto de 2025

NOTA INTRODUTÓRIA

Dando sequência às atividades calendarizadas, vai a Federação Portuguesa de Atletismo, com a colaboração da Associação de Atletismo de Braga e do Município de Braga, levar a efeito no dia 2 e 3 de agosto os 110.ºs Campeonatos de Portugal.

1. 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	Masc	Decatlo	08:30	09:35 - 09:45	09:50
10:25	100 m bar (0,84)	Fem	Heptatlo	08:55	10:00 - 10:10	10:15
10:50	Comprimento	Masc	Decatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
11:20	Altura	Fem	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
11:40	Martelo (4 kg)	Fem	Final	10:10	10:55 - 11:05	11:10
11:50	100 m	Fem	Elim. Prelim.	10:20	11:25 - 11:35	11:40
12:15	Peso (7,260 kg)	Masc	Decatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
12:20	100 m	Masc	Elim. Prelim.	10:50	11:55 - 12:05	12:10

15:30	Dardo (600 g)	Fem	Final	14:00	14:45 - 14:55	15:00
15:30	400 m	Fem	Séries	14:00	15:05 - 15:15	15:20
15:40	Peso (7,260 kg)	Masc	Final	14:10	14:55 - 15:05	15:10
15:45	Comprimento	Fem	Final	14:15	15:00 - 15:10	15:15
15:50	Altura	Masc	Decatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
15:55	400 m	Masc	Séries	14:25	15:30 - 15:40	15:45
16:20	100 m	Fem	½ final	14:50	15:55 - 16:05	16:10
16:45	100 m	Masc	½ final	15:15	16:20 - 16:30	16:35
17:00	Vara	Masc	Final	15:30	15:45 - 15:55	16:00
17:10	100 m	Masc	Cad Rodas	15:40	16:45 - 16:55	17:00
17:20	1 500 m	Fem	Séries	15:50	17:00 - 17:10	17:13
17:25	Dardo (800 g)	Masc	Final	15:55	16:40 - 16:50	16:55
17:30	Peso (4 kg)	Fem	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
17:40	1 500 m	Masc	Séries	16:10	17:20 - 17:30	17:33
18:00	100 m	Fem	Final	-- --	17:35 - 17:45	17:50
18:10	100 m	Masc	Final	-- --	17:45 - 17:55	18:00

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



18:15	Comprimento	Masc	Final	16:45	17:30 - 17:40	17:45
18:15	Comprimento	Masc	Adap	16:45	17:30 - 17:40	17:45
18:20	400 m	Masc	Decatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
18:30	Altura	Fem	Final	17:00	17:45 - 17:55	18:00
18:35	200 m	Masc	Cad Rodas	17:05	18:10 - 18:20	18:25
18:43	200 m	Fem	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
19:00	3 000 m Obst	Fem	Séries	17:30	18:40 - 18:50	18:53
19:05	Peso (3 kg)	Fem	Adap	17:35	18:20 - 18:30	18:35
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 (6 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
19:05	Dardo (800 g)	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

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
12:20	Comprimento	Fem	Adap	10:50	11:35 - 11:45	11:50
12:30	Vara	Masc	Decatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --

15:30	400 m bar (0,76)	Fem	Séries	14:00	15:05 - 15:15	15:20
15:30	Dardo (600 g)	Fem	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
15:40	Tripla Salto	Fem	Final	14:10	14:55 - 15:05	15:10
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
15:50	400 m bar (0,91)	Masc	Séries	14:20	15:25 - 15:35	15:40
16:10	200 m	Fem	Séries	14:40	15:45 - 15:55	16:00

16:30	200 m	Masc	Séries	15:00	16:05 - 16:15	16:20
16:50	100 m bar (0,84)	Fem	½ final	15:20	16:25 - 16:35	16:40
16:55	Dardo (800 g)	Masc	Decatlo	-- --	--- - ---	-- --
17:00	Vara	Fem	Final	15:30	15:45 - 15:55	16:00
17:10	110 m bar (1,06)	Masc	½ final	15:40	16:45 - 16:55	17:00
17:30	800 m	Fem	Séries	16:00	17:10 - 17:20	17:23
17:50	800 m	Masc	Séries	16:20	17:30 - 17:40	17:43
18:00	Triplo Salto	Masc	Final	16:30	17:15 - 17:25	17:30
18:10	800 m	Fem	Heptatlo	-- --	--- - ---	-- --
18:15	Peso (4 kg)	Fem	Final	16:45	17:30 - 17:40	17:45
18:20	1 500 m	Masc	Decatlo	-- --	--- - ---	-- --
18:25	Martelo (7,260 kg)	Masc	Final	16:55	17:40 - 17:50	17:55
18:35	100 m bar (0,84)	Fem	Final	-- --	18:10 - 18:20	18:25
18:45	110 m bar (1,06)	Masc	Final	-- --	18:20 - 18:30	18:35
18:55	5 000 m	Fem	Séries	17:25	18:35 - 18:45	18:48
19:20	5 000 m	Masc	Séries	17:50	19:00 - 19:10	19:13
19:40	4x400 m	Masc	Séries	18:10	19:15 - 19:25	19:30
19:50	4x400 m	Fem	Séries	18:20	19:25 - 19:35	19:40

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	1,50 (+4) → 1,62 (+3) → 1,71 (+2)	MQ – 1,61
Altura – M	1,85 (+5) → 1,95 (+4) → 1,99 (+3) → 2,14 (+2)	MQ – 1,98
Altura – Adap.	1,75 (+5) → 1,95 (+4) → 1,99 (+3) → 2,14 (+2)	---
Vara – F	2,85 (+20) → 3,25 (+15) → 3,70 (+10) → 4,10 (+6)	MQ – 3,20
Vara – M	4,00 (+20) → 4,40 (+15) → 5,00 (+10) → 5,50 (+7)	MQ – 4,50

MQ=Marca de Qualificação

2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

2.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos, do escalão de Sub-20, Sub-23 e Absolutos que tenham obtido as marcas que se indicam na tabela de Marcas de Qualificação que constam no ponto 8 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. Inscrições Preliminares

- 3.1.1. 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 antes da competição.
- 3.1.2. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação Membro da World Athletics.
- 3.1.3. Quaisquer atletas inscritos na competição, seja para a estafeta ou para qualquer outra prova, poderão ser utilizados na composição da estafeta.

- 3.2. Caso o número de atletas inscritos com Marcas de Qualificação (MQ) seja inferior à quota indicada na tabela seguinte, poderá ser aceite a inscrição e participação de atletas com Marca de Inscrição Condicional (MIC) até completar a respetiva quota.

Disciplinas	C. Portugal Ar Livre
100m	32 atletas
200m	24 atletas
400m	24 atletas
800m	24 atletas
1500m	24 atletas
5000m	15 atletas
3000mObst.	15 atletas
Marcha	12 atletas
100/110barr	16 atletas
400barr	16 atletas
Saltos Verticais	12 atletas
Saltos Horizontais	14 atletas
Lançamentos	14 atletas
Estafetas	8 equipas

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



3.3. Estes atletas serão escolhidos pela DTN, após verificação da lista de inscrições e tomando em consideração o Ranking de marcas obtidas depois de 1 de janeiro de 2024.

3.4. Assim, os atletas sem Marca de Qualificação para o Campeonato de Portugal de 2025, e que tenham Marca de Inscrição Condicional, devem inscrever-se e aguardar pela quarta-feira antes da competição para saberem se foram admitidos.

3.5. Confirmação das Inscrições

3.5.1. 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.

3.5.2. Na confirmação on-line das estafetas deverá ser confirmada a ordem de participação dos atletas.

3.6. Substituições de última hora nas estafetas

3.6.1. 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;

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

3.7. 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.

4. REGRAS GERAIS

4.1. Desde que filiados em Portugal até 28 de fevereiro 2025, os atletas estrangeiros, caso sejam menores de idade, poderão ser considerados portugueses, caso cumpram o estipulado no ponto 4.2.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- 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-20 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 400m.

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. Eliminatórias preliminares:
 - 6.4.1. Se houver mais de 24 atletas confirmados, os 8 melhores inscritos passam diretamente às meias-finais sendo as eliminatórias preliminares organizadas da seguinte forma:
 - a) Se houver entre 25 e 28 atletas confirmados, as eliminatórias preliminares qualificam os atletas para as 2 meias-finais (a que se juntam os 8 atletas dispensados das eliminatórias preliminares);
 - b) Se houver mais de 28 atletas confirmados, as eliminatórias preliminares qualificam os atletas para as 3 meias-finais (a que se juntam os 8 atletas dispensados das eliminatórias preliminares).
 - 6.4.2. Caso haja até 24 atletas confirmados, todos os atletas participarão nas meias-finais que se realizarão no horário previsto para as meias-finais.
- 6.5. Homologação de Engenhos:
 - 6.5.1. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas;
 - 6.5.2. 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;
 - 6.5.3. Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos;

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- 6.5.4. No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser recolhidos na Câmara de Chamada.
- 6.6. Os Atletas Estrangeiros poderão participar nos Campeonatos de Portugal, respeitando as seguintes limitações em relação às finais:
- 6.6.1. Em todas as corridas com eliminatórias, não têm acesso às finais;
 - 6.6.2. Em corridas disputadas por séries, apenas poderão participar na série principal 25% de atletas estrangeiros relativamente ao número de atletas presentes na série;
 - 6.6.3. Nos saltos em altura e com vara não há condicionamento de acesso à final;
 - 6.6.4. Nos restantes concursos não têm direito aos três ensaios finais, exceto quando houver um número de atletas portugueses inferior a oito.

7. PRÉMIOS

- 7.1. Serão atribuídas medalhas aos atletas classificados nos três primeiros lugares em cada disciplina e sexo.
- 7.2. 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.

8. SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO

- 8.1. Período de Qualificação: Serão aceites para efeito de inscrição nestes campeonatos as marcas obtidas entre 1 de janeiro de 2024 e até ao fim-de-semana antes da competição, consideradas Marcas de Qualificação (MQ) ou Marcas de Inscrição Condicional (MIC).
- 8.2. Tabela de Marcas de Qualificação e Marcas de Inscrição Condicional:

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Disciplinas	Femininos		Masculinos	
	MQ	MIC	MQ	MIC
100m	12,50 7,80 (60m)	12,65	11,00 7,00 (60m)	11,10
200m	25,50	26,00	22,30	22,50
400m	59,00	60,00	49,70	50,20
800m	2.18,00	2.20,00	1.54,00	1.56,00
1 500m	4.38,00	4.42,00	3.50,00	3.55,00
5 000m	17.45,00 9:45,00 (3.000m)	18.00,00	14.45,00 8.15,00 (3.000m)	14.55,00
3 000m Obst.	11.15,00	11.30,00	9.35,00	9.45,00
100/110mb	16,00 9,25 (60b)	16,50	16,50 8,50 (60b)	16,80
400mb	67,00	68,50	57,00	57,50
Altura	1,61	1,59	1,98	1,96
Vara	3,20	3,05	4,50	4,40
Comprimento	5,60	5,45	7,10	7,00
Triplo	11,80	11,60	14,40	14,20
Peso	12,00	11,60	14,00	13,70
Disco	40,00	39,00	43,00	42,00
Martelo	43,00	42,00	50,00	49,00
Dardo	38,00	37,00	53,00	52,00
10000m Marcha	58.00,00 (10000) 26.00,00 (5000m)	59.00,00	51.00,00 (10000) 23.30,00 (5000)	52.00,00
Heptatlo/Decatlo	3.800 p 2900p (Pent.)	3.700 p	5.000 p 4000p (Hept.)	4.800 p
4X100m	50,00	50,50	44,00	44,50
4X400m	4:04,00	4:12,00	3:26,00	3:30,00

8.3 Acesso Extraordinário

- 8.3.1. A título excecional, e dependente de autorização expressa da Direção Técnica Nacional, poderá ser aceite a participação de outros atletas, portugueses ou estrangeiros, sem as Marcas de Qualificação definidas em 8.2.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo