REGULAMENTO GERAL DE COMPETIÇÕES

Aprovado pela Direção
16 setembro de 2025

CAPÍTULO I EQUADRAMENTO DA MODALIDADE 4
ARTIGO 1º ENQUADRAMENTO GERAL DA MODALIDADE 4
ARTIGO 2º OBJETO E ÂMBITO DO REGULAMENTO GERAL DE COMPETIÇÕES 4
ARTIGO 3º ESCALÕES ETÁRIOS DO ATLETISMO REGULAR 5
ARTIGO 4º CATEGORIAS DE VETERANOS 5
ARTIGO 5º ESCALÕES ETÁRIOS DO ATLETISMO ADAPTADO 6
CAPÍTULO II REGULAÇÃO DA ATIVIDADE COMPETITIVA 7
ARTIGO 6º SEGURO DESPORTIVO 7
ARTIGO 7º CALENDÁRIO NACIONAL 7
ARTIGO 8º ÉPOCA DESPORTIVA 7
ARTIGO 9º AUTORIZAÇÃO PARA ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS 7
ARTIGO 10º COMPETIÇÕES DE ÂMBITO REGIONAL 7
ARTIGO 11º CAMPEONATOS NACIONAIS 9
ARTIGO 12º INSCRIÇÕES EM CAMPEONATOS NACIONAIS 9
ARTIGO 13º PARTICIPAÇÃO NAS COMPETIÇÕES 10
ARTIGO 14º ATLETAS ESTRANGEIROS – ELEGIBILIDADE DOS ATLETAS 10
ARTIGO 15º EQUIPAMENTO DE COMPETIÇÃO E CERIMÓNIAS PROTOCOLARES 13
CAPÍTULO III COMPETIÇÕES DE ATLETISMO ADAPTADO 14
ARTIGO 16º PARTICIPAÇÃO NAS COMPETIÇÕES DE ATLETISMO ADAPTADO 14
CAPÍTULO IV COMPETIÇÕES DE PISTA 15
ARTIGO 17º REGRAS GERAIS – COMPETIÇÕES DE PISTA 15
ARTIGO 18º REGRAS DE PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA DE PISTA DE ACORDO COM OS ESCALÕES 15
ARTIGO 19º CAMPEONATOS NACIONAIS EM PISTA CURTA (ABSOLUTOS A SUB-18) - PROGRAMA DE PROVAS 19
ARTIGO 20º CAMPEONATOS NACIONAIS DE PISTA AO AR LIVRE (ABSOLUTOS A SUB-16) – PROGRAMA DE PROVAS 22
ARTIGO 21º PROGRAMA DE PROVAS DE PISTA PARA SUB-16 E SUB-14 24
ARTIGO 22º PROVAS COMBINADAS – PROGRAMA DE PROVAS (SENIORES A SUB-18) 25
ARTIGO 23º PROVAS COMBINADAS – PROGRAMA DE PROVAS (SUB-16 E SUB-14) 26
ARTIGO 24º CAMPEONATOS DE PORTUGAL EM PISTA CURTA E AO AR LIVRE 27
ARTIGO 25º CAMPEONATOS DE PORTUGAL DE 10.000M E CAMPEONATOS NACIONAIS DE 5.000M (SUB-20) 27
ARTIGO 26º CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES EM PISTA CURTA E AR LIVRE 27
ARTIGO 27º TAÇA DE PORTUGAL 29
ARTIGO 28º CAMPEONATOS NACIONAIS COM CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL E COLETIVA SIMULTÂNEA 30
CAPÍTULO V COMPETIÇÕES DE CORTA-MATO E ESTRADA (CORRIDA E MARCHA) 33
ARTIGO 29º REGRAS GERAIS – CORTA-MATO E ESTRADA 33
ARTIGO 30º DISTÂNCIAS ACONSELHADAS PARA PROVAS DE CORTA-MATO E ESTRADA 34
ARTIGO 31º REGRAS DE PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA EM ESTRADA E CORTA-MATO DE ACORDO COM OS ESCALÕES 35
ARTIGO 32º CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO 36
ARTIGO 33º CAMPEONATOS DE PORTUGAL DE MEIA-MARATONA, MARATONA E ULTRAMARATONA 37
ARTIGO 34º CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA 37
ARTIGO 35º CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA ATLÉTICA EM ESTRADA 38
ARTIGO 36º CORRIDAS DE PROMOÇÃO - VERTENTE NÃO COMPETITIVA 38
CAPÍTULO VI COMPETIÇÕES DE CORRIDAS EM MONTANHA E TRAIL RUNNIG 40
ARTIGO 37º REGRAS GERAIS - COMPETIÇÕES DE CORRIDA EM MONTANHA 40
ARTIGO 38º CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORRIDAS EM MONTANHA 40
ARTIGO 39º REGRAS GERAIS - COMPETIÇÕES DE *TRAIL RUNNING* 41
ARTIGO 40º CAMPEONATOS NACIONAIS (SENIORES A SUB-18) - *TRAIL RUNNING* 42
ARTIGO 41º DISTÂNCIAS PARA PROVAS DE *TRAIL RUNNING* JOVEM 43
CAPÍTULO VII DISPOSIÇÕES LEGAIS 44
ARTIGO 42º CASOS OMISSOS 44

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

ARTIGO 43º ENTRADA EM VIGOR....44
CAPÍTULO VIII ANEXOS....45
ANEXO I CARACTERISTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS COM BARREIRAS....45
ANEXO II PESO E CARACTERÍSTICAS DOS ENGENHOS DE LANÇAMENTOS....46
ANEXO III CARACTERISTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS DE OBSTÁCULOS....47
ANEXO IV ASPETOS ORGANIZATIVOS DE PROVAS PARA ATLETAS SUB-14....47
ANEXO V ASPETOS ORGANIZATIVOS DE PROVAS PARA ATLETAS SUB-16....49
ANEXO VI ASPETOS ORGANIZATIVOS DE PROVAS PARA ATLETAS SUB-18....49
ANEXO VII QUADRO RESUMO DAS PROVAS AO AR LIVRE DE ACORDO COM OS ESCALÕES JOVENS....51
ANEXO VIII QUADRO RESUMO DAS PROVAS DE ACORDO COM OS SETORES....52

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

CAPÍTULO I EQUADRAMENTO DA MODALIDADE

ARTIGO 1º ENQUADRAMENTO GERAL DA MODALIDADE

1. A modalidade desportiva Atletismo Regular e Adaptado é praticada em vários ambientes, de acordo com a especificidade de cada disciplina:
   - Pista (Pista Curta e Pista ao Ar Livre);
   - Fora da pista (Corridas em Estrada, Marcha Atlética, Corta-mato, Montanha, *Trail Running* e Outros);

2. As várias disciplinas que fazem parte da modalidade Atletismo Regular e Adaptado de pista agrupam-se em vários setores de provas de pista:
   - Lançamentos;
   - Marcha atlética;
   - Meio-fundo e Fundo;
   - Provas Combinadas;
   - Saltos;
   - Velocidade, Barreiras e Estafetas.

ARTIGO 2º OBJETO E ÂMBITO DO REGULAMENTO GERAL DE COMPETIÇÕES

1. Este Regulamento Geral de Competições (RGC) regula a atividade competitiva da modalidade Atletismo, quer a competição seja de nível nacional, regional, distrital ou local.

2. A responsabilidade da organização das competições de âmbito nacional é da Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), podendo delegar noutros associados efetivos e extraordinários, ou de outro enquadramento organizacional. A organização das competições de âmbito local e regional, são da responsabilidade das Associações Regionais/Distritais.

ARTIGO 3º ESCALÕES ETÁRIOS DO ATLETISMO REGULAR

1. Os atletas serão escalonados de acordo com a sua idade nos seguintes agrupamentos etários:

ESCALÕES		IDADES
SUB-10 (Benjamins A)		Até aos 9 anos
SUB-12 (Benjamins B)		10 e 11 anos
SUB-14 (Infantis)		12 e 13 anos
SUB-16 (Iniciados)		14 e 15 anos
SUB-18 (Juvenis)		16 e 17 anos
SUB-20 (Juniores)		18 e 19 anos
SENIORES		20 anos e mais
CATEGORIAS	SUB-23	20, 21, 22 anos (3 primeiros anos de escalão sénior)
	VETERANOS	35 anos e mais (a partir da data do 35º aniversário)

ESCALÕES E IDADES

2. Com exceção dos atletas veteranos, todos os escalões são considerados em relação ao ano civil em que os atletas atingem as idades estipuladas (i.e. a mudança de escalão ocorre a de 1 de janeiro).

3. As competições destinadas ao escalão "Absoluto" (por exemplo: Campeonatos Distritais Absolutos) são dirigidas ao escalão de Seniores (incluindo as Categorias de Sub-23 e de Veteranos), mas poderão permitir também a participação de outros escalões etários, desde que não contrariem as restrições existentes neste RGC para esses escalões e esteja previsto no regulamento específico dessa competição.

ARTIGO 4º CATEGORIAS DE VETERANOS

1. São considerados veteranos os atletas masculinos ou femininos com idade igual ou superior a 35 anos.

2. Relativamente aos atletas veteranos, a mudança de categoria efetuar-se-á no dia em que o atleta perfaz a idade referida no próximo quadro:

CATEGORIAS REFERENTES AOS ATLETAS VETERANOS

CATEGORIAS	ATLETAS MASCULINOS	CATEGORIAS	ATLETAS FEMININOS
M35	Masculinos 35 aos 39 anos	F35	Femininos 35 aos 39 anos
M40	Masculinos 40 aos 44 anos	F40	Femininos 40 aos 44 anos
M45	Masculinos 45 aos 49 anos	F45	Femininos 45 aos 49 anos
M50	Masculinos 50 aos 54 anos	F50	Femininos 50 aos 54 anos
M55	Masculinos 55 aos 59 anos	F55	Femininos 55 aos 59 anos
M60	Masculinos 60 aos 64 anos	F60	Femininos 60 aos 64 anos
M65	Masculinos 65 aos 69 anos	F65	Femininos 65 aos 69 anos
M70	Masculinos 70 aos 74 anos	F70	Femininos 70 aos 74 anos
M75	Masculinos 75 aos 79 anos	F75	Femininos 75 aos 79 anos
M80	Masculinos 80 aos 84 anos	F80	Femininos 80 aos 84 anos
M85	Masculinos 85 aos 89 anos	F85	Femininos 85 aos 89 anos
M90	Masculinos 90 aos 94 anos	F90	Femininos 90 aos 94 anos
M95	Masculinos 95 aos 99 anos	F95	Femininos 95 aos 99 anos
M+100	Masculinos 100 anos ou mais	F+100	Femininos 100 anos ou mais

3. Ao atletismo veterano aplica-se a regulamentação específica da Associação Nacional de Atletas Veteranos (ANAV), de acordo com as diretrizes da World Master Athletics (WMA), nomeadamente quanto às competições a realizar e quanto às provas específicas de cada categoria etária.

ARTIGO 5º ESCALÕES ETÁRIOS DO ATLETISMO ADAPTADO

1. Áreas de deficiência: os atletas são divididos em grupos de acordo com o grau de deficiência.
2. Para as provas de atletismo adaptado os atletas seguem as regras gerais de mudança de escalão etário e serão escalonados de acordo com a sua idade nos seguintes agrupamentos etários:

ESCALÕES ETÁRIOS DO ATLETISMO ADAPTADO

ESCALÕES		IDADES
SUB-17		14, 15 e 16 anos
SUB-20		18 e 19 anos
SENIORES		20 anos e mais
CATEGORIA	SUB-23	20, 21, 22 anos (3 primeiros anos de escalão sénior)

3. Para mais informações, deverão ser consultados os documentos complementares acerca do Atletismo Adaptado, disponíveis na página na internet da FPA.

CAPÍTULO II REGULAÇÃO DA ATIVIDADE COMPETITIVA

ARTIGO 6º SEGURO DESPORTIVO

Os agentes desportivos filiados na FPA devem estar segurados ao abrigo de um Seguro Desportivo, tal como é descrito no Regulamento de Filiação de Agentes Desportivos.

ARTIGO 7º CALENDÁRIO NACIONAL

1. A FPA deverá elaborar um calendário com as competições nacionais e internacionais.
2. O calendário nacional será divulgado até ao início de cada época desportiva.

ARTIGO 8º ÉPOCA DESPORTIVA

1. Início da época desportiva: 1 de outubro.
2. Período de transferências: 15 a 30 de setembro.
3. As inscrições iniciais e renovações, poderão ser realizadas no início do período de transferências.

ARTIGO 9º AUTORIZAÇÃO PARA ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS

Os organizadores de provas realizadas fora de Estádio, nomeadamente Estrada, Corta-mato, Montanha ou *Trail Running*, deverão solicitar autorização para a realização do evento, de acordo com a legislação em vigor.

ARTIGO 10º COMPETIÇÕES DE ÂMBITO REGIONAL

1. Pertence às Associações Distritais/Regionais de atletismo a responsabilidade na atribuição de títulos Distritais/Regionais.
2. As Associações Distritais/Regionais organizarão anualmente campeonatos distritais/regionais, nas várias vertentes de acordo com o modelo mais adequado à sua realidade local, para os seguintes escalões:
   a) Seniores, Sub-20, Sub-18, Sub-16 e Sub-14.
3. Não se realizarão campeonatos Distritais/Regionais para os escalões de Sub-10 e Sub-12, devendo encontrar-se formas alternativas, informais e lúdicas para as competições destes escalões etários.
4. Em competições de âmbito distrital os atletas estrangeiros residentes em Portugal e filiados nas respetivas associações distritais/regionais, são equiparados a atletas portugueses, não havendo

restrições aplicáveis, quer no acesso ao pódio, quer na participação em classificações coletivas, sendo a verificação da sua elegibilidade feita da seguinte forma:

a) atletas menores de 18 anos - pela apresentação do certificado de frequência em escola do território nacional na época anterior à da competição;

b) atletas com 18 anos e mais - pela apresentação do número de identificação da segurança social e número fiscal português.

5. Nas competições de índole Regional/Distrital, cada Associação poderá adequar o presente regulamento à sua situação concreta, devendo cumprir as orientações gerais do RGC.

6. Nas competições de índole Regional/Distrital, aplicam-se sempre as restrições relativas às regras de participação enunciadas no Artigo 18º deste RGC.

7. As Associações Distritais poderão fazer adaptações do RGC no seguinte âmbito:

   a) Adaptações aos programas dos vários Campeonatos Regionais/Distritais;

   b) Adaptações às características das provas até ao escalão Sub-16;

   c) Número de provas em que cada atleta poderá participar em competições de âmbito regional/distrital, até ao limite de 3 por dia (competição de uma jornada), ou até ao limite de 2 por dia (competições de duas jornadas em dias consecutivos);

   d) Realização de competições em formato de provas combinadas (Triatlos e Tetratlos, por exemplo);

   e) Nos casos em que, numa determinada competição de pista, haja provas idênticas para escalões distintos, o atleta só poderá participar na prova do escalão acima do seu em situações excecionais e desde que devidamente autorizadas pelo Diretor Técnico da sua Associação Regional/Distrital;

   f) As associações distritais poderão recorrer à alteração da sequência das provas combinadas, mas apenas em casos absolutamente excecionais, quando devido a incidências relacionadas, por exemplo, com a indisponibilidade das instalações, e, nestes casos, a proposta de alteração deverá ser submetida à aprovação da DTN.

ARTIGO 11º CAMPEONATOS NACIONAIS

1. Pertence à Federação Portuguesa de Atletismo a responsabilidade na atribuição de títulos Nacionais da modalidade nas diferentes vertentes e escalões etários conforme indicado no seguinte quadro:

PISTA CURTA	PISTA AR LIVRE	ESTRADA (Corrida)	ESTRADA (Marcha)	CORTA-MATO	*TRAIL RUNNING*	MONTANHA
• Campeonatos de Portugal; • Campeonatos Nacionais de Clubes; • Campeonatos Nacionais de Sub-18, Sub-20 e de Sub-23 • Campeonatos Nacionais de Veteranos.	• Campeonatos de Portugal; • Campeonatos Nacionais de Clubes • Campeonatos Nacionais (Sub-16, Sub-18, Sub-20 e de Sub-23); • Campeonatos Nacionais de Lançamentos Longos (Sub-18; Sub-20, Sub-23, Absolutos e Veteranos) • Campeonatos de Portugal de 10.000m. • Campeonatos Nacionais de 5.000m Sub-20. • Campeonatos Nacionais de Veteranos.	• Campeonatos de Portugal de Meia-maratona e Maratona • Campeonatos Nacionais de Seniores e Sub-20 de Milha, 5km e de 10km • Campeonatos Nacionais de Sub-18 de Milha e de 5km • Campeonatos Nacionais de Veteranos (Milha, 5km, 10km, Meia-maratona e de Maratona)	• Campeonatos de Portugal (Meia-maratona e Maratona); • Campeonatos Nacionais (Sub-18 e de Sub-20); • Campeonatos Nacionais de Veteranos	• Campeonatos de Portugal; • Campeonatos Nacionais de Estafeta Mista • Campeonatos Nacionais (Sub-18 e de Sub-20); • Campeonatos Nacionais de Veteranos;	• Campeonatos de Portugal; • Campeonatos Nacionais (Sub-18 e Sub-20); • Campeonatos Nacionais de Veteranos	• Campeonatos de Portugal; • Campeonatos Nacionais de Sub-20; • Campeonatos Nacionais de Veteranos

2. Inseridos nos Campeonatos Nacionais Estrada (corrida e marcha), Corta-mato, *Trail Running* e Corrida de Montanha, serão atribuídos os prémios dos lugares de honra dos atletas Sub-23.

3. Da mesma forma, serão atribuídos os prémios dos lugares de honra nos respetivos Campeonatos Nacionais ou Campeonatos de Portugal dos atletas do atletismo adaptado (Campeonatos Nacionais de Pista, Campeonatos Nacionais de 10km, Campeonatos de Portugal de Meia-maratona e Maratona e Campeonatos Nacionais de Corta-mato).

ARTIGO 12º INSCRIÇÕES EM CAMPEONATOS NACIONAIS

As inscrições para qualquer prova de carácter individual ou com classificação simultaneamente individual e coletiva, organizada pela FPA, terão de ser efetuadas através da plataforma on-line indicada pela FPA. Cada competição terá o seu prazo próprio para inscrição que será indicado no regulamento específico de cada competição.

ARTIGO 13º PARTICIPAÇÃO NAS COMPETIÇÕES

1. A FPA poderá estabelecer critérios à participação nas Competições Nacionais dos diferentes escalões etários, de forma a valorizar a qualidade dos resultados e da organização.

   a) Anualmente, para as competições de pista (ar livre e curta) e, eventualmente, em estrada com classificação individual, serão estabelecidas marcas de qualificação (MQ) e, eventualmente, marcas de inscrição condicional (MIC). Não serão consideradas para este efeito as marcas obtidas com vento antirregulamentar (quando aplicável).

   b) As MQ deverão ser divulgadas até ao início de cada época desportiva.

2. Nestas competições apenas poderão participar os atletas elegíveis de acordo com o Regulamento Específico de cada competição.

3. Nas competições individuais organizadas pela FPA poderão participar todos os atletas que, cumprindo as normas específicas de cada competição, se enquadrem numa das seguintes situações:

   a) Sejam portugueses (elegíveis para participarem na Seleção Nacional de Portugal) e estejam filiados numa Associação Regional/Distrital ou numa federação estrangeira congénere;

   b) Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Regional/Distrital;

   c) Ou que, sendo estrangeiros e filiados numa federação congénere, tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nessa competição.

4. A participação nas provas coletivas organizadas pela FPA é reservada aos clubes portugueses que tenham a sua situação regularizada perante uma Associação Regional/Distrital e que cumpram com todos os requisitos exigidos para essa competição.

ARTIGO 14º ATLETAS ESTRANGEIROS – ELEGIBILIDADE DOS ATLETAS

1. Os atletas estrangeiros só poderão pontuar nas competições coletivas de âmbito nacional (Campeonatos e Taças) desde que cumpram os seguintes requisitos:

   a) Os atletas considerados estrangeiros, independentemente do escalão, deverão ser filiados pelo respetivo clube em cada época desportiva, dentro dos prazos limite a seguir enunciados:

      I. Para os atletas participarem em competições nacionais (Campeonatos e Taças), realizadas até 31 de dezembro, **a data-limite de inscrição será 31 de outubro;**

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
WORLD ATHLETICS MEMBER FEDERATION · EUROPEAN ATHLETICS YOUR SPORT FOR LIFE · ipdj · COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL · PARALÍMPICOS PORTUGAL
PATROCINADORES
PUMA · Vitalis · bp · RADIANT Desde 1948

II. Para os atletas participarem em competições nacionais (Campeonatos e Taças), realizadas entre 1 de janeiro e 31 de março, **a data-limite de inscrição será de 31 de dezembro;**

III. Para os atletas participarem em competições nacionais (Campeonatos e Taças), realizadas entre 1 de abril e 30 de setembro, **a data-limite de inscrição será de 31 de março;**

2. Deve ser publicada a listagem de atletas estrangeiros dois dias após cada data-limite de inscrição.

3. O limite máximo de atletas estrangeiros que podem pontuar para as classificações coletivas, nas diferentes competições, é o seguinte:

Competições de Estrada e Corta-Mato	Nº de Atletas
Campeonatos Nacionais de Corta-Mato (escalões de Sub-20 a Seniores)	1 atleta
Campeonatos Nacionais de Estrada (por campeonato - Milha, 5km e 10km - nos escalões Sub-20 a Seniores)	1 atleta
Campeonatos Nacionais de Marcha Atlética (por campeonato nos escalões de Sub-20 a Seniores)	1 atleta
Taça de Portugal de Marcha (no conjunto dos nos escalões Sub-20 a Seniores)	1 atleta

Montanha e *Trail Running*	Nº de Atletas
Campeonatos Nacionais de Montanha, nos escalões Sub-20 e Seniores	1 atleta
Campeonatos Nacionais de *Trail Running*, nos escalões Sub-20 e Seniores	1 atleta

Competições de Pista	Nº de Atletas
Campeonatos Nacionais de Clubes Pista Curta	2 atletas
Campeonatos Nacionais de Clubes Ar Livre	2 atletas
Campeonatos Nacionais de Sub-20, Sub-23	2 atletas
Taça de Portugal em Pista (1 atleta em cada sexo)	2 atletas

4. Os atletas estrangeiros que pontuam para a classificação coletiva nas provas de pista deverão ser previamente identificados pelos clubes, no momento do levantamento dos dorsais.

5. Os atletas estrangeiros filiados na FPA poderão participar nos **Campeonatos Nacionais de Sub20 e Sub23**, de acordo com as seguintes regras:

5.1. Os atletas que foram indicados pelos clubes para pontuarem nestes campeonatos, poderão aceder à finais sem limitações;

5.2. Os atletas estrangeiros que **não contam para a classificação coletiva,** terão as seguintes **limitações** de participação **nos concursos:**

a) Nos saltos em altura e com vara não há condicionamento de acesso à final;

b) Nos restantes concursos não têm direito aos três ensaios finais, exceto quando houver um número de atletas portugueses inferior a oito na final.

5.3. Os atletas estrangeiros que **não contam para a classificação coletiva,** terão as seguintes **limitações** de participação **nas corridas**:

a) Em todas as corridas com eliminatórias, não terão acesso às finais;

b) Em corridas de final direta, apenas poderão participar na série principal 25% de atletas estrangeiros relativamente ao número de atletas presentes na série.

6. **Os atletas estrangeiros** desde que autorizados pela FPA, podem participar nos **Campeonatos de Portugal** de acordo com as seguintes limitações:

6.1. Nas corridas, não será permitida a participação de atletas estrangeiros nas finais e séries principais, exceto quando proposto pela Direção Técnica Nacional, por motivo de interesse nacional, e sem prejuízo da participação de atletas portugueses;

6.2. Nos concursos, a participação de estrangeiros atenderá às seguintes limitações:

a) Nos saltos em altura e com vara não há condicionamento de acesso à final;

b) Nos restantes concursos não têm direito aos três ensaios finais, exceto quando houver um número de atletas portugueses inferior a oito na final.

7. Os clubes que apresentarem um atleta considerado estrangeiro na composição das estafetas de **pista** não terão direito ao respetivo título ou aos lugares de honra.

8. Os clubes que apresentarem um atleta considerado estrangeiro na composição da estafeta mista de **corta-mato** são elegíveis para disputar o respetivo título e lugares de honra.

9. Os atletas estrangeiros menores de 18 anos, serão equiparados a portugueses desde que estejam matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior à competição em questão.

a) Os atletas estrangeiros Sub-16 e Sub-18, equiparados a portugueses, poderão participar nos campeonatos Nacionais e poderão pontuar para a classificação coletiva dos seus clubes sem limite do número de atletas;

b) Os atletas estrangeiros equiparados a portugueses terão direito aos lugares de pódio.

10. Os atletas estrangeiros que não sejam abrangidos pelo ponto 9, não serão autorizados a participar nos Campeonatos Nacionais de Sub-16 e de Sub-18, quer os campeonatos se realizem na vertente de pista, estrada, corta-mato ou *Trail Running*.

11. Os atletas Sub-18 estrangeiros, não abrangidos pelo ponto 9, poderão participar nos Campeonatos Nacionais de Sub-20, nos Campeonatos Nacionais de Clubes e Taça de Portugal na qualidade de atletas estrangeiros.

ARTIGO 15º EQUIPAMENTO DE COMPETIÇÃO E CERIMÓNIAS PROTOCOLARES

1. Em todas as competições regionais e nacionais, os atletas terão de utilizar um equipamento que cumpra as determinações da World Athletics, nomeadamente, que esteja limpo à partida e o seu uso não seja censurável. O equipamento deverá ser feito de material que não seja ou se torne transparente, mesmo que molhado.
2. Atletas que não cumpram as determinações do ponto anterior são passíveis de desclassificação.
3. Para além disto, os atletas terão de participar com o uniforme do seu clube nas cerimónias protocolares, que são consideradas parte da competição para este efeito, e deverão usar calçado desportivo adequado.

CAPÍTULO III COMPETIÇÕES DE ATLETISMO ADAPTADO

ARTIGO 16º PARTICIPAÇÃO NAS COMPETIÇÕES DE ATLETISMO ADAPTADO

1. As competições de atletismo adaptado serão realizadas em conjunto com os restantes Campeonatos Nacionais do atletismo regular.
2. Todos os eventos seguirão as regras oficiais internacionais vigentes da modalidade, sendo observadas as especificidades que podem constar nos regulamentos específicos de cada disciplina.

   ***Nota**: para mais informação consultar o "Regulamento de Provas do Atletismo Adaptado"*

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
WORLD ATHLETICS MEMBER FEDERATION
EUROPEAN ATHLETICS YOUR SPORT FOR LIFE
ipdj
COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL
PARALÍMPICOS PORTUGAL
PATROCINADORES
PUMA
Vitalis
bp
RADIANT Desde 1948

CAPÍTULO IV COMPETIÇÕES DE PISTA

ARTIGO 17º REGRAS GERAIS – COMPETIÇÕES DE PISTA

1. 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 provas.

2. As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas, serão obrigatoriamente disputadas por séries.
3. Substituições de última hora
   3.1. Após terminado o prazo de confirmação, cada clube poderá realizar um máximo de três substituições de atletas da sua equipa, em provas individuais, sob as seguintes condições:
      a) **Corridas** - até 10' antes da hora prevista para a abertura da câmara de chamada;
      b) **Concursos** - até imediatamente antes da hora prevista para a abertura da câmara de chamada.
   3.2. 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;
4. Os desempates nas classificações coletivas de pista, serão feitos 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.
5. Nas provas de pista, os clubes que apresentarem um atleta considerado estrangeiro (conforme o artigo 14º) na composição das estafetas não terão direito ao respetivo título ou aos lugares de honra.
6. Quando os campeonatos são destinados ao escalão absoluto (Campeonato de Portugal) e é permitida a participação de atletas dos escalões de Sub-20 e de Sub-23 e, eventualmente, sejam atribuídos títulos e lugares de pódio ao escalão de Sub-23, serão considerados também os atletas Sub-20 para esse efeito.

ARTIGO 18º REGRAS DE PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA DE PISTA DE ACORDO COM OS ESCALÕES

1. A participação de um atleta numa competição de escalão etário superior não poderá, em caso algum, contrariar a regulamentação aprovada para o seu escalão.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SENIORES

2. Os atletas do escalão Sénior, quando participarem em competições de carácter individual, poderão competir nas provas que entenderem, desde que esta sua participação se faça no respeito estrito das normas em vigor aplicáveis a essa competição.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SUB-20

3. Para além das provas para o seu escalão etário, os atletas do escalão Sub-20 podem participar em todas as competições de pista de escalões superiores, exceto nas seguintes:

PISTA
10.000m

4. Aos atletas do escalão de Sub-20 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 400m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte:

   a) Os atletas do escalão de Sub-20 que participem em provas de distância igual ou superior a 3.000m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SUB-18

5. Os atletas do escalão Sub-18 podem participar nos seguintes Campeonatos de escalões superiores:

   a) Campeonatos Nacionais e Distritais/Regionais de Sub-20;

   b) Campeonatos Distritais/Regionais Seniores;

   c) Competições Nacionais para o escalão absoluto de carácter exclusivamente coletivo (Campeonatos Nacionais de Clubes e Taça de Portugal).

6. Para além das provas para o seu escalão etário, os atletas do escalão de Sub-18 de 1º ano, poderão participar em provas de escalões superiores, com exceção das seguintes:

Sub-20 - PISTA	Seniores - PISTA
3.000m Obst., 5.000m	3.000m Obst., 5.000m, 10.000m, Lançamento do Peso (7,260kg) e Lançamento do Martelo (7,260kg).

7. Para além das provas para o seu escalão etário, os atletas do escalão de Sub-18 de 2º ano, poderão participar em provas de escalões superiores, com exceção das seguintes:

Sub-20 - PISTA	Seniores - PISTA
3.000m Obst.	3.000m Obst., 10.000m, Lançamento do Peso (7,260kg) e Lançamento do Martelo (7,260kg).

8. Aos atletas do escalão de Sub-18 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 300m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte:

   a) Os atletas do escalão de Sub-18 que participem em provas de distância igual ou superior a 1.500m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SUB-16

9. Os atletas do escalão Sub-16 podem participar nos seguintes Campeonatos do escalão de Sub-18:

   a) Campeonatos Distritais/Regionais de Sub-18;

   b) Campeonatos Nacionais de Sub-18 - apenas os atletas Sub-16 de 2º ano.

10. Não é permitida a participação dos atletas Sub-16 em corridas ou provas de marcha em que participam atletas Sub-20 ou Seniores.

    a) Por questões de ordem organizativa, pode ser permitida a participação conjunta em concursos, desde que com classificações separadas para os atletas deste escalão.

11. Para além das provas para o seu escalão etário, os atletas do escalão de Sub-16 de **1º ano**, poderão participar em provas de competições distritais/regionais do escalão de Sub-18, com exceção das seguintes:

PISTA
400m*, 400m barreiras, 2.000 m obstáculos, 3.000m e Decatlo Nota: * é permitida a participação em percursos de 400m em estafeta

12. Para além das provas para o seu escalão etário, os atletas do escalão de Sub-16 de 2º ano, poderão participar em provas das competições do escalão de Sub-18, com exceção das seguintes:

PISTA
400m*, 400m barreiras, 2.000 m obstáculos, e Decatlo Nota: * é permitida a participação em percursos de 400m em estafeta

13. Aos atletas do escalão de Sub-16 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 300m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte:

    a) Os atletas do escalão de Sub-16 que participem em provas de distância igual ou superior a 800m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SUB-14

14. Não se realizarão Campeonatos Nacionais para o escalão de Sub-14 nem é permitida a participação destes atletas em Campeonatos Nacionais de escalões superiores.
15. Os atletas do escalão Sub-14 podem participar nos seguintes Campeonatos do escalão de Sub-16:

    a) Campeonatos Distritais/Regionais de Sub-16.

16. Não é permitida a participação dos atletas Sub-14 em corridas ou provas de marcha em que participam atletas Sub-18, Sub-20 ou Seniores.

    a) Por questões de ordem organizativa, pode ser permitida a participação conjunta em concursos, desde que com classificações separadas para os atletas deste escalão.

17. Os atletas do escalão de Sub-14, para além das provas para o seu escalão etário, poderão participar em provas das competições do escalão de Sub-16, com exceção das seguintes:

PISTA
300m (individual ou estafeta), 300m barreiras, 1.500m Obstáculos, 4.000m Marcha atlética, Triplo Salto

18. Aos atletas do escalão de Sub-14 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 150m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte:

a) Os atletas do escalão de Sub-14 que participem em provas de distância igual ou superior a 600m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SUB-10 E SUB-12

19. Não se realizarão Campeonatos Nacionais nem Distritais ou Regionais para estes escalões.
20. A participação dos atletas dos escalões Sub-10 e Sub-12 tem características lúdicas e deverá expressar-se preferencialmente através de formas jogadas.
21. A atividade que se propõe para estes escalões às Associações Distritais/Regionais, aos clubes e às escolas não deverá ter carácter competitivo formal, devendo procurar-se formas alternativas de participação e um programa específico com base em formas lúdicas (para o efeito deverá ser consultado documento com propostas de atividades para estes escalões – *Kids Athletics*).
22. Excecionalmente, os atletas de Sub-12 **de último ano** poderão ser autorizados a participar nos Campeonatos Distritais/Regionais de Sub-14.

ARTIGO 19º CAMPEONATOS NACIONAIS EM PISTA CURTA (ABSOLUTOS A SUB-18) - PROGRAMA DE PROVAS

1. Programa de provas para os escalões Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Absolutos em Pista Curta - Masculinos.

MASCULINOS	SUB-18	SUB-20	SUB-23	ABSOLUTOS	
	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos de Portugal	Campeonatos Nacionais de Clubes
Corridas	60m	60m	60m	60m	60m
		200m	200m	200m	
	300m	400m	400m	400m	400m
	800m	800m	800m	800m	800m
	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m
Barreiras	60m bar (91cm)	60m bar (99cm)	60m bar (1,07m)	60m bar (1,07m)	60m bar (1,07m)
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo
	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara
Lançamentos	Peso (5 kg)	Peso (6 kg)	Peso (7,260 kg)	Peso (7,260 kg)	Peso (7,260 kg)
Marcha atlética	5.000m marcha	5.000m marcha	5.000m marcha	5.000m marcha	5.000m marcha
Estafetas	4X200m	4X400m	4X400m	4X400m	4X400m
Pr. Combinadas	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

2. Programa de provas para os escalões Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Absolutos em Pista Curta - Femininos.

FEMININOS	SUB-18	SUB-20	SUB-23	ABSOLUTOS	
	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos de Portugal	Campeonatos Nacionais de Clubes
Corridas	60m	60m	60m	60m	60m
		200m	200m	200m	
	300m	400m	400m	400m	400m
	800m	800m	800m	800m	800m
	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m
Barreiras	60m barr (76cm)	60m barr (84cm)	60m barr (84cm)	60m barr (84cm)	60m barr (84cm)
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo
	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara
Lançamentos	Peso (3 kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)
Marcha atlética	3.000m marcha	3.000m marcha	3.000m marcha	3.000m marcha	3.000m marcha
Estafetas	4X200m	4X400m	4X400m	4X400m	4X400m
Provas Combinadas	Pentatlo	Pentatlo	Pentatlo	Pentatlo	

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

ARTIGO 20º CAMPEONATOS NACIONAIS DE PISTA AO AR LIVRE (ABSOLUTOS A SUB-16) – PROGRAMA DE PROVAS

1. Programa de provas para os escalões Sub-16, Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Absolutos ao Ar Livre - Masculinos.

MASCULINOS	SUB-16	SUB-18	SUB-20	SUB-23	ABSOLUTOS	
	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos de Portugal	Campeonatos Nacionais de Clubes
Corridas	80m	100m	100m	100m	100m	100m
		200m	200m	200m	200m	200m
	300m	400m	400m	400m	400m	400m
	800m	800m	800m	800m	800m	800m
	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
		3.000m	3.000m	5.000m	5.000m	3.000m
			5.000m*	10.000m*	10.000m*	5.000m
	1.500m Obst. s/vala (76cm)	2.000m Obst. (84cm)	3.000m Obst. (91cm)	3.000m Obst. (91cm)	3.000m Obst. (91cm)	3.000m Obst. (91cm)
Barreiras	100m bar (84cm)	110m bar (91cm)	110m bar (99cm)	110m bar (1,07m)	110m bar (1,07m)	110m bar (1,07m)
	300m bar (76cm)	400m bar (84cm)	400m bar (91cm)	400m bar (91cm)	400m bar (91cm)	400m bar (91cm)
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Triplo Salto c)	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo
	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara
Lançamentos	Peso (4kg)	Peso (5kg)	Peso (6 kg)	Peso (7,260kg)	Peso (7,260kg)	Peso (7,260kg)
	Dardo (600g)	Dardo (700g)	Dardo (800g)	Dardo (800g)	Dardo (800g)	Dardo (800g)
	Disco (1kg)	Disco (1,5kg)	Disco (1,750 kg)	Disco (2kg)	Disco (2kg)	Disco (2kg)
	Martelo (4kg)	Martelo (5kg)	Martelo (6 kg)	Martelo (7,260kg)	Martelo (7,260kg)	Martelo (7,260kg)
Marcha atlética	4.000m marcha atlética	5.000m marcha	5.000m marcha	10.000m marcha	10.000m marcha	5.000m marcha
Estafetas	4X80m	4X100m	4X100m	4X100m	4X100m	4X100m
		Medley	4X400m	4X400m	4X400m	4X400m
Provas Combinadas	Octatlo	Decatlo	Decatlo	Decatlo	Decatlo	

*Provas realizadas em separado dos Campeonatos Nacionais de escalão

a) Recomenda-se que seja utilizada a distância de corrida de balanço limitada a 26 metros.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

2. Programa de provas para os escalões Sub-16, Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Absolutos ao Ar Livre - Femininos.

FEMININOS	SUB-16	SUB-18	SUB-20	SUB-23	ABSOLUTOS	
	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos de Portugal	Campeonatos Nacionais de Clubes
Corridas	80m	100m	100m	100m	100m	100m
		200m	200m	200m	200m	200m
	300m	400m	400m	400m	400m	400m
	800m	800m	800m	800m	800m	800m
	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
		3.000m	3.000m	5.000m	5.000m	3.000m
			5.000m*	10.000m*	10.000m*	5.000m
	1.500m Obst. s/vala (76cm)	2.000m Obst. (76cm)	3.000m Obst. (76cm)	3.000m Obst. (76cm)	3.000m Obst. (76cm)	3.000m Obst. (76cm)
Barreiras	80m bar (76cm)	100m barr (76cm)	100m barr (84cm)	100m barr (84cm)	100m barr (84cm)	100m barr (84cm)
	300m bar (76cm)	400m barr (76cm)	400m barr (76cm)	400m barr (76cm)	400m barr (76cm)	400m barr (76cm)
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Triplo Salto a)	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo
	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara
Lançamentos	Peso (3kg)	Peso (3kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)
	Dardo (500g)	Dardo (500g)	Dardo (600g)	Dardo (600g)	Dardo (600g)	Dardo (600g)
	Disco (0,750kg)	Disco (1kg)	Disco (1kg)	Disco (1kg)	Disco (1kg)	Disco (1kg)
	Martelo (3kg)	Martelo (3kg)	Martelo (4kg)	Martelo (4kg)	Martelo (4kg)	Martelo (4kg)
Marcha atlética	4.000m marcha	5.000m marcha	5.000m marcha	10.000m marcha	10.000m marcha	3.000m marcha
Estafetas	4X80m	4X100m	4X100m	4X100m	4X100m	4X100m
		Medley	4X400m	4X400m	4X400m	4X400m
Provas Combinadas	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	

*Provas realizadas em separado dos Campeonatos Nacionais de escalão

a) Recomenda-se que seja utilizada a distância de corrida de balanço limitada a 26 metros.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
WORLD ATHLETICS MEMBER FEDERATION
EUROPEAN ATHLETICS YOUR SPORT FOR LIFE
ipdj
COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL
PARALÍMPICOS PORTUGAL
PATROCINADORES
PUMA
Vitalis
bp
RADIANT Desde 1948

ARTIGO 21º PROGRAMA DE PROVAS DE PISTA PARA SUB-16 E SUB-14

Programa de provas para atletas masculinos e femininos do escalão de Sub-14 e Sub-16, em pista.

SUB-16	
Pista Curta / Inverno	
MASCULINOS	FEMININOS
60m	60m
300m	300m
800m	800m
1.500m	1.500m
60m bar (84cm)	60m bar (76cm)
Altura	Altura
Comprimento	Comprimento
Vara	Vara
Triplo Salto c)	Triplo Salto c)
Peso (4kg)	Peso (3kg)
3.000m marcha atlética	3.000m marcha atlética
Triatlo	Triatlo

SUB-14			
Pista Curta / Inverno		Ar Livre / Verão	
MASCULINOS	FEMININOS	MASCULINOS	FEMININOS
60m	60m	60m	60m
150m	150m	150m	150m
600m	600m	600m	600m
1.000m	1.000m	1.000m	1.000m
60m bar (76cm) a)	60m bar (76cm) a)	60m bar (76cm) a)	60m bar (76cm) a)
Altura	Altura	Altura	Altura
Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
Salto c/vara em distância b)	Salto c/vara em distância b)	Salto c/vara em distância b)	Salto c/vara em distância b)
Quádruplo Step b)	Quádruplo Step b)	Quádruplo Step b)	Quádruplo Step b)
Peso (3kg)	Peso (2kg)	Peso (3kg)	Peso (2kg)
		Dardo (400g)	Dardo (400g)
		Disco (0,750kg)	Disco (0,600kg)
		Martelo (3kg)	Martelo (2kg)
2.000m marcha atlética	2.000m marcha atlética	2.000m marcha atlética	2.000m marcha atlética
		4X60m	4X60m
Triatlo	Triatlo	Pentatlo	Pentatlo

a) Recomenda-se que, em provas de âmbito regional para atletas Sub-14, possa ser utilizada uma distância alternativa de 50m barreiras, com 5 barreiras, de altura inferior a 76cm (entre 60 - 70cm) (Distância à 1ª barreira: 11m e distância entre barreiras: 7m - para ambos os sexos);
b) Recomenda-se que seja utilizada a distância de corrida de balanço limitada a 20 metros;
c) Recomenda-se que seja utilizada a distância de corrida de balanço limitada a 26 metros.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

ARTIGO 22º PROVAS COMBINADAS – PROGRAMA DE PROVAS (SENIORES A SUB-18)

1. Programa de Provas Combinadas para os escalões de Sub-18, Sub-20 e Seniores em Pista Curta (inverno).

PISTA CURTA / INVERNO

PISTA CURTA – MASCULINOS			PISTA CURTA – FEMININOS		
SUB-18	**SUB-20**	**SENIORES**	**SUB-18**	**SUB-20**	**SENIORES**
Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	Pentatlo	Pentatlo	Pentatlo
1º dia	1º dia	1º dia	1 dia	1 dia	1 dia
60m	60m	60m	60m bar (76cm)	60m bar (84cm)	60m bar (84cm)
Comprimento	Comprimento	Comprimento	Altura	Altura	Altura
Peso (5kg)	Peso (6kg)	Peso (7,260kg)	Peso (3kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)
Altura	Altura	Altura	Comprimento	Comprimento	Comprimento
2º dia	2º dia	2º dia	800m	800m	800m
60m bar (91cm)	60m bar (99cm)	60m bar (1,07m)			
Vara	Vara	Vara			
1.000m	1.000m	1.000m			

2. Programa de Provas Combinadas para os escalões de Sub-18, Sub-20 e Seniores em Pista ao Ar Livre (verão).

PISTA AR LIVRE / VERÃO

PISTA AR LIVRE – MASCULINOS			PISTA AR LIVRE – FEMININOS		
Sub-18	**SUB-20**	**SENIORES**	**SUB-18**	**SUB-20**	**SENIORES**
Decatlo	Decatlo	Decatlo	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo
1º dia	1º dia	1º dia	1º dia	1º dia	1º dia
100m	100m	100m	100m bar (76cm)	100m bar (84cm)	100m bar (84cm)
Comprimento	Comprimento	Comprimento	Altura	Altura	Altura
Peso (5kg)	Peso (6kg)	Peso	Peso (3kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)
Altura	Altura	Altura	200m	200m	200m
400m	400m	400m			
2º dia	2º dia	2º dia	2º dia	2º dia	2º dia
110m bar (91cm)	110m bar (99cm)	110m bar (1,07m)	Comprimento	Comprimento	Comprimento
Disco (1,5kg)	Disco (1,75kg)	Disco (2kg)	Dardo (500g)	Dardo (600g)	Dardo (600g)
Vara	Vara	Vara	800m	800m	800m
Dardo (700g)	Dardo (800g)	Dardo (800g)			
1.500m	1.500m	1.500m			

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

ARTIGO 23º PROVAS COMBINADAS – PROGRAMA DE PROVAS (SUB-16 E SUB-14)

Programa de Provas Combinadas para atletas masculinos e femininos do escalão de Sub-14 e Sub-16, em Pista Curta e ao Ar Livre.

PISTA CURTA / INVERNO

FEMININOS		MASCULINOS	
SUB-14	**SUB-16**	**SUB-14**	**SUB-16**
TRIATLO	TRIATLO	TRIATLO	TRIATLO
60m	Altura	60m	Peso (4kg)
Comprimento	60m bar (76cm)	Peso (3kg)	60m bar (84cm)
Peso (2kg)	Peso (3kg)	Comprimento	Altura

PISTA AR LIVRE

FEMININOS		MASCULINOS	
SUB-14	**SUB-16**	**SUB-14**	**SUB-16**
PENTATLO	**HEPTATLO**	**PENTATLO**	**OCTATLO**
1º dia	1º dia	1º dia	1º dia
60m	80m B. (76cm)	60m	80m
Peso (2kg)	Altura	Comprimento	Dardo (600g)
	Dardo (500g)		Vara
			300m
2º dia	2º dia	2º dia	2º dia
60m B. (76cm)	80m	60m B. (76cm)	100m B. (84cm)
Comprimento	Comprimento	Peso (3kg)	Disco (1kg)
1.000m	Peso (3kg)	1.000m	Altura
	800m		1.000m

ARTIGO 24º CAMPEONATOS DE PORTUGAL EM PISTA CURTA E AO AR LIVRE

1. Nestes campeonatos apenas haverá classificações individuais.
2. Nestes Campeonatos apenas poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de Sub-20 e Seniores que tenham cumprido com as normas de acesso definidas para estes campeonatos.
3. Quando não se realizarem os Campeonatos Nacionais de Sub-23, nos Campeonatos de Portugal serão atribuídas medalhas aos três atletas Sub-20 ou Sub-23 melhor classificados.

ARTIGO 25º CAMPEONATOS DE PORTUGAL DE 10.000M E CAMPEONATOS NACIONAIS DE 5.000M (SUB-20)

1. Nos Campeonatos de Portugal de 10.000m apenas poderão participar atletas masculinos e femininos do escalão de seniores (incluindo as categorias de Sub-23 e Veteranos).
2. Nos Campeonatos Nacionais de 5.000m apenas poderão participar atletas masculinos e femininos do escalão de Sub-20 e do escalão de Sub-18 **de 2º ano.**
   a) As classificações desta prova não contarão para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de Sub-20 em Ar Livre.

ARTIGO 26º CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES EM PISTA CURTA E AR LIVRE

1. Para os Clubes poderem participar nos Campeonatos Nacionais de Clubes é obrigatória a inscrição prévia:
   a) Para a pista curta, até ao dia **31 de dezembro** da época em que se realiza o campeonato;
   b) Para a pista ao ar livre, até ao dia **31 de março** da época em que se realiza o campeonato.
2. Poderão ser definidas marcas de pontuação para as várias provas do programa;
3. Podem participar nos Campeonatos Nacionais de Clubes em Pista Curta e Ar livre os atletas dos escalões de Sub-18, Sub-20 e Seniores (incluindo Sub-23 e Veteranos).
4. Cada clube só poderá apresentar 1 atleta por disciplina e uma única equipa em cada estafeta;
5. Nas fases do Campeonato Nacional de Clubes (apuramento ou final) realizadas em dois dias, os atletas só poderão participar até duas (2) provas por dia, num máximo de três (3) no conjunto dos dois dias.
6. Excecionalmente, caso a fase de apuramento do Campeonato Nacional de Clubes para a 3ª divisão se realize num só dia, os atletas poderão realizar até três (3) provas desde que, pelo menos, uma delas seja a estafeta.

a) Neste caso, os atletas Sub18 e Sub20 não poderão realizar mais que duas (2) provas.

7. Para participarem e serem classificados, os clubes terão, obrigatoriamente, que inscrever e participar com um mínimo de **7 atletas** nos Campeonatos Nacionais de Pista Curta e de **10 atletas** no Campeonatos Nacionais de Ar Livre.

8. A ordenação dos atletas nas corridas e concursos será da responsabilidade do Delegado Técnico, tendo em consideração as marcas dos atletas participantes na época em curso (ar livre ou pista curta) ou na época anterior e as regras técnicas da World Athletics.

9. Os Campeonatos Nacionais de Clubes realizar-se-ão num sistema de subida e descida de Divisão.

10. Os clubes apurados para a 1ª e 2ª divisão e que, por qualquer motivo, não participem nos respetivos campeonatos, só poderão voltar a participar numa época seguinte, disputando a fase de apuramento ou a final da 3ª divisão.

EQUIPAS QUE INTEGRAM A 1ª DIVISÃO

11. As seis primeiras equipas classificadas da 1ª divisão da época anterior e as duas primeiras equipas classificadas da 2ª divisão da época anterior.

EQUIPAS QUE INTEGRAM A 2ª DIVISÃO

12. A 7ª e 8ª equipa classificada da 1ª divisão da época anterior e da 3ª à 6ª equipa classificada da 2ª divisão da época anterior, mais as duas primeiras classificadas da 3ª divisão da época anterior.

EQUIPAS QUE INTEGRAM A 3ª DIVISÃO

13. Dependendo do número de clubes que se inscrevam em cada época desportiva, poderá ser realizada, ou não, uma fase de apuramento para a 3ª divisão.

a) Caso seja realizado o apuramento, participam na final as duas últimas equipas classificadas da 2ª divisão na época anterior, mais as primeiras seis equipas da fase de apuramento;
b) Caso não se realize a fase de apuramento, será realizada uma final direta da 3ª divisão, incluindo as duas equipas que desceram da 2ª divisão.

EQUIPAS REPESCADAS

14. Equipas repescadas para a 1ª Divisão: No caso de uma ou mais equipas da 1ª divisão não se inscreverem até à data-limite nos Campeonatos Nacionais de Clubes (31 de dezembro, para a Pista Curta e 31 de março, para a pista ao ar livre) ou não procederem à inscrição nominal dos atletas, serão repescadas para disputar a 1ª divisão as equipas, por esta ordem de prioridades:

1ª prioridade - 7ª classificada na 1ª divisão na época anterior;
2ª prioridade - 8ª classificada na 1ª divisão na época anterior;

3ª prioridade - 3ª classificada na 2ª divisão na época anterior;
4ª prioridade - 4ª classificada na 2ª divisão na época anterior;
Etc.

15. Equipas repescadas para a 2ª Divisão: No caso de uma ou mais equipas da 2ª divisão não se inscreverem até à data-limite nos Campeonatos Nacionais de Clubes (31 de dezembro, para a Pista Curta e 31 de março, para a pista ao ar livre) ou não procederem à inscrição nominal dos atletas, serão repescadas para disputar a 2ª divisão as equipas, por esta ordem de prioridades:

1ª prioridade – 7ª classificada na 2ª divisão na época anterior;
2ª prioridade – 8ª classificada na 2ª divisão na época anterior;
3ª prioridade – da 1ª à 4ª classificada da Fase de Apuramento para a 3ª divisão da época em curso (caso se realize);
4ª prioridade – da 3ª à 6ª classificada da final da 3ª divisão da época anterior.

16. Equipas repescadas para a 3ª Divisão: Se alguma das equipas despromovidas da 2ª divisão da época anterior não se inscrever no Campeonato Nacional de Clubes da 3ª Divisão, será repescada a equipa subsequente da fase de apuramento.

ARTIGO 27º TAÇA DE PORTUGAL

1. A Taça de Portugal será realizada ao ar livre, num único dia, com um programa de provas alternado ano após ano. Num ano serão realizadas as provas relativas à primeira jornada dos Campeonatos Nacionais de Clubes e no outro serão realizadas as provas relativas à segunda jornada.
2. São elegíveis para participar na Taça de Portugal os oito clubes que tenham participado com equipa masculina e com equipa feminina, em qualquer das três divisões dos Campeonatos Nacionais de Clubes da época anterior e que obtenham o maior somatório de pontos no conjunto de ambos os sexos.
3. A atribuição de pontos aos clubes com equipas de ambos os sexos, classificadas nas finais da 1ª, 2ª e 3ª divisão, far-se-á da seguinte forma:
   a) para as equipas classificadas na 1ª Divisão, serão atribuindo os seguintes pontos:
      - 24 pontos ao primeiro classificado; 23 pontos ao segundo classificado até atribuir 17 pontos ao oitavo classificado.
   b) para as equipas classificadas na 2ª Divisão serão atribuídos os seguintes pontos:
      - 16 pontos ao primeiro classificado; 15 pontos ao segundo classificado até atribuir 9 pontos ao oitavo classificado.
   c) Para as equipas classificadas na 3ª Divisão serão atribuídos os seguintes pontos:

- 8 pontos ao primeiro classificado; 7 pontos ao segundo classificado até atribuir 1 ponto ao oitavo classificado.

4. Após o somatório das pontuações, serão apurados para participarem na Taça de Portugal os oito (8) clubes mais pontuados.
5. Cada equipa apenas poderá apresentar um (1) atleta em cada prova e uma (1) equipa de estafetas.
6. Cada clube poderá pontuar com um máximo de dois (2) atletas estrangeiros, independentemente da sua nacionalidade, sendo um (1) atleta masculino e um (1) atleta feminino.
7. Em cada prova serão atribuídos pontos aos atletas da seguinte forma: 8 pontos ao primeiro; sete (7) pontos ao segundo, e assim sucessivamente até um (1) ponto ao oitavo classificado.
8. Os atletas poderão participar num máximo de duas (2) provas.
9. Nesta competição haverá apenas classificação coletiva.
10. Ganhará a equipa que reunir maior pontuação no somatório de ambos os sexos.

ARTIGO 28º CAMPEONATOS NACIONAIS COM CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL E COLETIVA SIMULTÂNEA

1. Nos respetivos Campeonatos Nacionais de escalão, desde que tenham cumprido com as normas de acesso anualmente definidas para os respetivos campeonatos, poderão participar os seguintes atletas:
   a) Nos **Campeonatos Nacionais de Sub-23** poderão participar os atletas do escalão de Sub-23 e do escalão de Sub-20.
   b) Nos **Campeonatos Nacionais de Sub-20** poderão participar os atletas do escalão de Sub-20 e do escalão de Sub-18;
   c) Nos **Campeonatos Nacionais de Sub-18** poderão participar os atletas do escalão de Sub-18 e os atletas do escalão de Sub-16 **de 2º ano;**
   d) Nos **Campeonatos Nacionais de Sub-16** poderão participar apenas os atletas do escalão de Sub-16.
2. Nestes campeonatos, quando é permitida a participação de atletas de um escalão inferior, haverá uma classificação única considerando todos os atletas participantes (tanto em termos individuais como coletivos).
3. Os atletas terão sempre de respeitar as regras de participação do seu próprio escalão etário, tal como definido no Artigo 18º deste RGC.

4. Os atletas estrangeiros que não sejam abrangidos pelo ponto 9 do Artigo 14º deste RGC, (isto é, se não estiveram matriculado numa escola portuguesa no ano letivo anterior) não serão autorizados a participar nos Campeonatos Nacionais de Sub-16, nem nos de Sub-18.
5. Os campeonatos nacionais realizar-se-ão em dois dias consecutivos e de acordo com os programas definidos nos quadros dos Artigos 19 a 23, exceto nos casos em que o respetivo regulamento específico determine de outra forma.
   a) As provas combinadas poderão ser realizadas durante os respetivos campeonatos de escalão, ou em campeonatos próprios disputados anteriormente, de forma que possam também ser consideradas para a respetiva classificação coletiva.
6. Como norma geral, em campeonatos disputados em duas jornadas consecutivas, os atletas poderão participar em até duas (2) provas por jornada, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas.
7. Naturalmente, o ponto anterior não se aplica às Provas Combinadas.
8. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais, nem por atletas de clubes diferentes.
9. Se os Campeonatos Nacionais se disputarem em pista de 6 corredores, além da Final A, realiza-se também uma Final B para as corridas curtas de velocidade (80 ou 100m) e de barreiras (80m barreiras, 100m barreiras ou 110m barreiras).
   a) Tanto para a classificação individual como coletiva, os 6 primeiros lugares serão atribuídos aos atletas da Final A e do 7º ao 12º lugar aos atletas da Final B, independentemente dos tempos realizados nas finais.
10. Se os Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas forem realizados separadamente, será permitido aos atletas que participaram nas Provas Combinadas realizar mais 2 provas no respetivo Campeonato Nacional.
11. Se os Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas forem realizados em conjunto com os campeonatos nacionais do seu escalão, os atletas que participarem nas Provas Combinadas não poderão participar em mais nenhuma prova e a sua pontuação conta a dobrar para a classificação coletiva**.**
12. Nestes campeonatos haverá uma classificação coletiva por sexo.
13. Para uma equipa obter classificação coletiva, é necessário classificar, pelo menos, três (3) atletas do mesmo sexo em provas individuais ou 2 atletas em provas individuais e mais uma estafeta do mesmo sexo.
14. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de **Sub-16** serão atribuídos pontos a **todos os atletas** participantes em cada prova, da seguinte forma: 12 pontos até 1 ponto aos 12

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
WORLD ATHLETICS MEMBER FEDERATION · EUROPEAN ATHLETICS YOUR SPORT FOR LIFE · ipdj · COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL · PARALÍMPICOS PORTUGAL
PATROCINADORES
PUMA · Vitalis · bp · RADIANT Desde 1948

primeiros e 1 ponto aos seguintes.

a) Os atletas individuais serão ignorados na atribuição de pontos para a classificação coletiva, ou seja, não irão subtrair pontos aos restantes atletas.

15. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de **Sub-18, Sub-20 e Sub-23** serão atribuídos pontos aos primeiros **atletas pontuáveis** para a classificação coletiva de cada prova: 12 pontos até 1 ponto.

a) Entende-se por "atleta pontuável" para a classificação coletiva, o atleta melhor classificado de cada clube em cada disciplina.

b) Atletas não pontuáveis para a classificação coletiva:

i. Os restantes atletas da equipa que já tenha pontuado nessa disciplina;

ii. Atletas individuais;

iii. Atletas estrangeiros que não contam para a classificação coletiva.

c) Os atletas não pontuáveis não irão subtrair pontos aos restantes atletas.

CAPÍTULO V COMPETIÇÕES DE CORTA-MATO E ESTRADA (CORRIDA E MARCHA)

ARTIGO 29º REGRAS GERAIS – CORTA-MATO E ESTRADA

1. Cada atleta só poderá competir no Campeonato referente ao seu escalão, exceto se definido de outro modo em regulamento específico.
2. A pontuação de cada equipa será obtida somando o número de pontos correspondentes à classificação dos atletas da equipa, sendo o número de pontos atribuídos a cada atleta, os correspondentes à respetiva ordem da classificação geral (1 ponto para o primeiro classificado, 2 pontos para o segundo classificado, etc.).
3. Não será realizado nenhum ajuste nas pontuações das equipas em relação aos membros das equipas que não pontuam ou aos atletas que participam individualmente, exceto no caso de atletas estrangeiros não pontuáveis, conforme referido nas alíneas seguintes:
   a) Caso um clube apresente mais do que um atleta estrangeiro, apenas pontuará para a classificação coletiva o atleta estrangeiro melhor classificado, sendo os restantes excluídos da classificação para efeitos de classificação coletiva.
   b) Os atletas estrangeiros com filiação individual serão também excluídos da classificação para efeitos de classificação coletiva.
4. Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem crescente do total de pontos obtidos.
5. Os desempates, nas competições de corta-mato e estrada, serão feitos a favor da equipa cujo último elemento pontuável termine mais próximo do primeiro lugar.
6. Nos Campeonatos Nacionais de Corta-Mato, Estrada e Marcha Atlética poderá haver classificação individual e coletiva por escalão, exceto no escalão de Sub-23 que apenas terá classificação individual.

PROVAS DE ESTRADA - COMPETIÇÕES COM PARTICIPAÇÃO SIMULTÂNEA DE VÁRIOS ESCALÕES

7. Em Campeonatos Nacionais de Estrada, quando, na mesma prova, existam classificações individuais por escalão etário, essas classificações destinam-se exclusivamente aos atletas de cada escalão, separadamente, exceto para o escalão Absoluto em que são considerados os atletas de todos os escalões participantes (os Seniores apenas contarão como Absolutos) – assim, por exemplo, um atleta Sub-20 conta apenas para as classificações do seu escalão (Sub-20) e para as classificações do escalão absoluto, mas não para as classificações do escalão de Sub-23.

8. O mesmo princípio será considerado relativamente às classificações coletivas – ou seja, se o atleta contar para a classificação individual num determinado escalão, deverá também contar para a classificação coletiva desse escalão e também do escalão absoluto, a não ser que o regulamento específico determine de outra forma.

ARTIGO 30º DISTÂNCIAS ACONSELHADAS PARA PROVAS DE CORTA-MATO E ESTRADA

1. Distâncias aconselhadas em corridas de Estrada e Corta-mato, masculinos e femininos.

CORTA-MATO					
SUB-12	SUB-14	Sub-16	SUB-18	SUB-20	SENIORES
Até 2km	Até 3km	Até 4km	Até 5km	Até 6km	Até 10km

CORRIDA EM ESTRADA					
SUB-12	SUB-14	Sub-16	SUB-18	SUB-20	SENIORES
Até 2km	Até 3km	Até 4km	Milha até 5km	Milha até 10km	Milha até Ultramaratona

MARCHA ATLÉTICA EM ESTRADA					
SUB-12	SUB-14	Sub-16	SUB-18	SUB-20	SENIORES
Até 2km	Até 3km	Até 5km	Até 10km	Até à Meia-maratona	Até Ultra-maratona

2. Apesar da existência de propostas de distâncias aconselhadas para as provas de corta-mato e estrada para os atletas do escalão de Sub-12, recomenda-se que a participação competitiva destes atletas seja, preferencialmente, realizada com base nas provas do *kids Athletics*.

ARTIGO 31º REGRAS DE PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA EM ESTRADA E CORTA-MATO DE ACORDO COM OS ESCALÕES

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SENIORES

1. Os atletas do escalão Sénior poderão competir nas provas que entenderem, desde que esta sua participação se faça no respeito estrito das normas em vigor aplicáveis a essa competição.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA OS ATLETAS SUB-20

2. Os atletas do escalão de Sub-20, para além das provas para o seu escalão etário, poderão participar em todas as provas das competições do escalão sénior, com exceção das seguintes distâncias:

CORRIDA EM ESTRADA	MARCHA EM ESTRADA	CORTA-MATO
Corridas: distâncias superiores a 10km	Marcha atlética: distâncias superiores a Meia-maratona	Distâncias superiores a 6km

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA OS ATLETAS SUB-18

3. Os atletas do escalão de Sub-18, para além das provas para o seu escalão etário, poderão participar nas provas do escalão de Sub-20 ou, excecionalmente, de Seniores, com exceção das seguintes distâncias:

CORRIDA EM ESTRADA	MARCHA EM ESTRADA	CORTA-MATO
Corridas: distâncias superiores a 5km	Marcha atlética: distâncias superiores a 10km	Distâncias superiores a 5km.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA OS ATLETAS SUB-16

4. Os atletas do escalão de Sub-16, para além das provas para o seu escalão etário, poderão participar nas provas do escalão de Sub-18, com exceção das seguintes distâncias:

CORRIDA EM ESTRADA	MARCHA EM ESTRADA	CORTA-MATO
Corridas: distâncias superiores a 4km;	Marcha atlética: distâncias superiores a 5km	Distâncias superiores a 4km.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA OS ATLETAS SUB-14

5. Os atletas do escalão de Sub-14, para além das provas para o seu escalão etário, poderão participar nas provas do escalão de Sub-16, com exceção das seguintes distâncias:

CORRIDA EM ESTRADA	MARCHA EM ESTRADA	CORTA-MATO
Distâncias superiores a 3km	Distâncias superiores a 3km	Distâncias superiores a 3km.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA OS ATLETAS SUB-10 E SUB-12

6. Os atletas do escalão de Sub-10 e Sub-12, **não podem** participar em provas de escalões acima de Sub-12 e as respetivas provas devem ter como limite as seguintes distâncias:

CORRIDA EM ESTRADA	MARCHA EM ESTRADA	CORTA-MATO
Distâncias superiores a 2km	Distâncias superiores a 2km	Distâncias superiores a 2km.

ARTIGO 32º CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO

1. Os clubes poderão inscrever os seus atletas elegíveis, conforme definido em regulamento específico da competição.
2. Nestes campeonatos poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de Sub-18, Sub-20 e Seniores, conforme definido em regulamento específico da competição.
3. Haverá classificação individual para os escalões de Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Seniores.
4. Haverá classificação coletiva para os escalões de Sub-18, Sub-20 e Seniores.
5. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de Corta-mato, serão considerados os **quatro (4) primeiros, ou os três (3) primeiros** atletas de cada equipa.
   a) Para apuramento da classificação coletiva final, serão seriadas em primeiro lugar as equipas que tenham quatro (4) atletas a terminar, **seguidas pelas equipas que tenham três (3) atletas a terminar.**
6. Paralelamente à realização dos Campeonatos Nacionais de Corta-mato será realizada a estafeta de 4x1.500m mista em corta-mato.
   a) Tal como definido no Artigo 14º, terão direito ao respetivo título ou lugares de honra os clubes que apresentem, no máximo, um atleta considerado estrangeiro na composição da estafeta mista de corta-mato.

DISTÂNCIAS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO

CORTA-MATO		
SUB-18	SUB-20	SENIORES
Até 5km	Até 6km	Até 10km
Estafeta Mista (4x1,5km)		

ARTIGO 33º CAMPEONATOS DE PORTUGAL DE MEIA-MARATONA, MARATONA E ULTRAMARATONA

1. Estes Campeonatos poderão realizar-se, de acordo com orientações da Associação Europeia de Atletismo e da *World Athletics*, nas seguintes distâncias:
   a) Meia-maratona
   b) Maratona
   c) Ultramaratona
2. Nestes campeonatos apenas poderão participar apenas atletas do escalão Sénior (inclui Sub-23 e veteranos).
3. Nestes campeonatos haverá apenas classificações individuais.
4. Os Campeonatos do Portugal de Ultramaratona, para Seniores, poderão ser realizados numa das seguintes opções: 50km ou 100km.
5. Os títulos de Campeão de Portugal deverão ser atribuídos em provas a indicar pela FPA.

ARTIGO 34º CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA

1. Nestes campeonatos poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Seniores, de acordo com o quadro abaixo:

ESTRADA		
SUB-18	SUB-20	SENIORES
Milha	Milha	Milha
5km	5km	5km
	10km	10km

2. Os clubes poderão inscrever os seus atletas elegíveis, conforme definido em regulamento específico da competição.

3. Haverá classificação individual para os escalões de Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Seniores.

   a) Deverá ter-se em conta o Artigo 29º (pontos 7 e 8), referente às regras gerais das provas de Estrada e Corta-mato, quando os atletas Sub-18 e Sub-20 competem conjuntamente com atletas de escalões acima.

4. Haverá classificação coletiva para os escalões de Sub-18, Sub-20 e Seniores.

   a) Deverá ter-se em conta o Artigo 29º (pontos 7 e 8), referente às regras gerais das provas de Estrada e Corta-mato, quando os atletas Sub-18 e Sub-20 competem conjuntamente com atletas de escalões acima.

5. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de Estrada, serão considerados os **quatro (4) primeiros, ou os três (3) primeiros** atletas de cada equipa.

   b) Para apuramento da classificação coletiva final, serão seriadas em primeiro lugar as equipas que tenham quatro (4) atletas a terminar, **seguidas pelas equipas que tenham três (3) atletas a terminar.**

ARTIGO 35º CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA ATLÉTICA EM ESTRADA

1. Distâncias dos Campeonatos Nacionais de Marcha Atlética em Estrada:

MASCULINOS E FEMININOS		
SUB-18	SUB-20	SENIORES
5km	10km	Meia-maratona Maratona

2. Nestes Campeonatos poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de Sub-18, Sub-20 e Seniores que, quando os Campeonatos se realizarem no mesmo dia, apenas poderão participar na prova do respetivo escalão etário.

3. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de Marcha Atlética em Estrada, são pontuáveis os **3 primeiros** atletas de cada equipa.

4. Quando os atletas Sub-18 ou Sub-20 competem conjuntamente com atletas de escalões acima, deverá ter-se em conta o exposto no Artigo 29º (pontos 7 e 8), referente às regras gerais das provas de Estrada e Corta-mato.

ARTIGO 36º CORRIDAS DE PROMOÇÃO - VERTENTE NÃO COMPETITIVA

1. Além da regulamentação prevista para a participação competitiva em provas de estrada, poderá haver lugar a uma participação excecional em provas cujo enquadramento não tenha a

vertente competitiva, designando-se como Eventos de Promoção da Corrida ou Corridas de Promoção.

2. Para que sejam considerados eventos de Promoção da Corrida, deve ficar claro em regulamento do evento que as corridas **não terão tempos, nem classificações listadas, não terão prémios diferenciados e as partidas destes eventos deverão ter um desfasamento mínimo de 15 minutos relativamente às outras partidas de provas de cariz competitivo**.

3. Enquadrados neste contexto, são definidas as seguintes regras de participação em função do escalão etário dos participantes:

Escalões	Distâncias-limite
Sub-16	Até 5km
Sub-18	Até 10km
Sub-20	Até Meia-maratona

CAPÍTULO VI COMPETIÇÕES DE CORRIDAS EM MONTANHA E TRAIL RUNNIG

ARTIGO 37º REGRAS GERAIS - COMPETIÇÕES DE CORRIDA EM MONTANHA

1. Cada atleta só poderá competir no Campeonato referente ao seu escalão, exceto se definido de outro modo em regulamento específico.
2. A Corrida de Montanha é uma disciplina que se desenrola em diversos tipos de terreno natural, como estradas de terra, caminhos florestais, trilhos estreitos (*single tracks*), trilhos cobertos de neve, entre outros.
3. Embora as corridas se realizem predominantemente em superfícies fora de estrada (*off-road)*, é admissível a inclusão de segmentos pavimentados (como asfalto, concreto ou macadame), desde que sirvam apenas para ligar ou aceder aos trilhos principais do percurso. A utilização destas superfícies deve ser limitada ao mínimo indispensável, privilegiando sempre estradas e trilhos já existentes.
4. Em casos específicos, é permitida a realização de Corridas de Montanha integralmente em superfícies pavimentadas, desde que o percurso apresente variações significativas de elevação. Estas exceções são cuidadosamente avaliadas para garantir que a essência da modalidade seja preservada. O percurso deve ser marcado de forma que nenhum meio de navegação seja exigido aos atletas.
5. As corridas de montanha são tradicionalmente divididas em corridas de "subida" e "subida e descida". O ganho ou perda média de altitude pode variar de aproximadamente 50 a 250 metros por quilómetro e as distâncias de 5km até 42,2 km.

ARTIGO 38º CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORRIDAS EM MONTANHA

1. As corridas de montanha são classificadas da seguinte forma:
   a) "**Subida Clássica**" (Uphill) - 5km a 6km para Sub-20 masculino e Sub-20 feminino; 10km a 12km para homens seniores e mulheres seniores.
   b) "**Clássico para cima e para baixo**" (*Up and Down*) - 5km a 6km para Sub-20 masculino e Sub-20 feminino; 10km a 12km para homens seniores e mulheres seniores.
   c) "**Vertical**" - deve ter pelo menos 1000m de elevação vertical positiva e ser medida de forma certificada com uma precisão de +/- 10m.
   d) "**Longa distância**" - a distância da corrida não deve exceder 42,2 km e a natureza do percurso pode ser principalmente subida ou subida e descida. A quantidade total de subida na corrida deve exceder 2000m. O tempo de vitória masculino deve ser entre 2 a 4 horas e a distância pavimentada do percurso deve ser inferior a 20%.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

Nota 1: *Em todas as categorias, exceto a Vertical, a inclinação média deve estar entre 5% (ou 50m por km) e 25% (ou 250m por km). A inclinação média preferível é de aproximadamente 10% a 15%, desde que o percurso permaneça exequível. Estes limites não se aplicam à categoria Vertical, em que a inclinação não deve ser inferior a 25%.*

Nota 2: *Os eventos "Classic Uphill" e "Classic Up and Down" tradicionalmente alternam em cada edição do Campeonato Mundial de Atletismo.*

Programa de provas para os vários formatos competitivo das corridas de montanha:

SUBIR/DESCER		SEMPRE A SUBIR	
Seniores e veteranos	Sub-20	Seniores e veteranos	Sub-20
10 a 12km	5 a 6 km	10 a 12 km	5 a 6 km

Nota: Estas distâncias beneficiam de uma tolerância de 10% para mais ou para menos.

2. As distâncias apresentadas na tabela anterior correspondem às propostas para os Campeonatos Internacionais e Nacionais, estando alinhadas com as normas oficiais da World Athletics para competições de Corrida de Montanha. No entanto, para organizações locais, distritais e provas como a Taça de Portugal, não se considera necessário cumprir rigorosamente estas distâncias. Pelo contrário, aconselha-se a adoção de distâncias inferiores, sempre que tal se justifique, tendo em conta fatores como o grau técnico, a exigência do percurso e as características específicas do terreno.

ARTIGO 39º REGRAS GERAIS - COMPETIÇÕES DE *TRAIL RUNNING*

1. Cada atleta só poderá competir no Campeonato referente ao seu escalão, exceto se definido de outro modo em regulamento específico.
2. A disciplina de *Trail Running* ocorre em vários tipos de terreno natural (areia, estradas de terra, caminhos florestais, *single-tracks*, trilhos de neve etc.) e em vários tipos de ambiente (montanhas, florestas, planícies, etc.). As corridas ocorrem principalmente em superfícies fora de estrada (*off-road)*, no entanto, secções de superfícies pavimentadas (por exemplo, asfalto, cimento, cascalho etc.), que não podem exceder 25% do total do percurso, são aceitáveis como forma de alcançar ou ligar os trilhos do percurso, mas devem ser reduzidas ao mínimo. Preferencialmente devem ser usadas estradas e trilhos existentes (vias de comunicação ativas ou recuperadas para o efeito).
3. Todos os eventos seguirão as regras oficiais internacionais vigentes da modalidade. As competições de *Trail Running* regem-se por um Regulamento Específico.
4. Os percursos devem ser marcados de forma que não sejam exigidas capacidades de orientação ao participante e os abastecimentos em competições oficiais devem ser suficientemente espaçados entre si, a fim de ser respeitado o "conceito de autossuficiência".

5. Tendo como um dos objetivos melhorar o nível de informação prestado aos atletas participantes em provas de *Trail Running*, a certificação é feita com um grau de classificação que permite, de forma simples, identificar o grau de dificuldade de cada prova.
6. Um critério completo deve ter em conta os 2 aspetos objetivos que permitem avaliar o grau de dificuldade de uma prova de *Trail Running*: **Distância** e **Desnível** (expresso em função da distância).
7. A aplicação desta categorização tem objetivos informativos e terá ligação direta com o sistema de pontuação dos Circuitos Nacionais de *Trail Running*, atribuindo pontos por grau de dificuldade.

SISTEMA DE CATEGORIZAÇÃO: DISTÂNCIA E DESNÍVEL

8. As **Distâncias** são apresentadas no Artigo 40º, no quadro respeitante ao programa de provas do *Trail Running*.

9. **Desnível positivo acumulado** *versus* **distância total**
   Rácio: (D+acum/Distância em metros) x 100
   a) Rácio até 3: Grau 1
   b) Entre 3 e 5: Grau 2
   c) Entre 5 e 7: Grau 3
   d) Maior que 7: Grau 4

Nota: *No caso de uma prova por etapas, calcula-se o grau de dificuldade considerando o somatório da distância e do desnível positivo acumulado nas várias etapas.*

ARTIGO 40º CAMPEONATOS NACIONAIS (SENIORES A SUB-18) - *TRAIL RUNNING*

1. Programa de provas para os vários formatos competitivo no *Trail Running* para atletas seniores.

TRAIL RUNNING SPRINT	*TRAIL RUNNING*	*TRAIL RUNNING* ULTRA	*TRAIL RUNNING* ULTRA *ENDURANCE*	*TRAIL RUNNING* ULTRA *ENDURANCE XL*
15 e 30km	30 a 45km	45 a 90km	90 a 130 km	Mais de 130 km

2. Programa de provas para os vários formatos competitivo no *Trail Running* para atletas Sub-18 e Sub-20.

Sub-20 e Sub-18	
Sub-18 – até 15km	Sub-20 – até 25km

Nota: No caso de uma prova por etapas, considera-se a prova como sendo de uma dada categoria de Trail Running, se na soma das suas etapas cumprir um dos requisitos mencionados anteriormente.

ARTIGO 41º DISTÂNCIAS PARA PROVAS DE *TRAIL RUNNING* JOVEM

1. Distâncias aconselhadas para provas de *Trail Running* para atletas masculinos e femininos dos escalões de Sub-12 a Sub-16.

TRAIL *RUNNING* JOVEM		
MASCULINOS E FEMININOS		
SUB-12	SUB-14	SUB-16
Até 3km	Até 5km	Até 10km

2. As distâncias previstas para o *Trail Running* Jovem podem ser inferiores ao limite máximo definido, tendo em conta fatores como o grau de desnível acumulado, a exigência técnica do percurso, o momento da época competitiva e o perfil previsto da maioria dos atletas participantes.
3. Apesar da existência de propostas de distâncias aconselhadas para as provas de *trail* para os atletas do escalão de Sub-12, recomenda-se que a participação competitiva destes atletas seja, preferencialmente, realizada na base das provas do *kids Athletics*.

CAPÍTULO VII DISPOSIÇÕES LEGAIS

ARTIGO 42º CASOS OMISSOS

1. Todos os casos omissos serão resolvidos pela Direção da FPA de acordo com os regulamentos da FPA em vigor.
2. Casos omissos ou situações não previstas, serão regulamentadas no Regulamento Específico da Competição.

ARTIGO 43º ENTRADA EM VIGOR

1. O Regulamento Geral de Competições, entra em vigor no dia 1 de outubro de 2025.

CAPÍTULO VIII ANEXOS

ANEXO I CARACTERISTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS COM BARREIRAS

PISTA AR LIVRE MASCULINOS

Escalão	Distância Total	Número	Altura das Barreiras	Distâncias		
				da partida à 1ª barreira	entre barreiras	da última barreira à meta
SENIORES	110m	10	1,07m	13,72m	9,14m	14,02m
	400m	10	91cm	45,00m	35,00m	40,00m
SUB-20	110m	10	99cm	13,72m	9,14m	14,02m
	400m	10	91cm	45,00m	35,00m	40,00m
SUB-18	110m	10	91cm	13,72m	9,14m	14,02m
	400m	10	84cm	45,00m	35,00m	40,00m
SUB-16	100m	10	84cm	13,00m	8,50m	10,50m
	300m	7	76cm	50,00m	35,00m	40,00m
SUB-14	60m	6	76cm	12,00m	7,50m	10,50m
	50m a)	5	60 – 70cm	11,00m	7,00m	11,00m

a) Distância recomendada apenas para provas de Âmbito Regional.

PISTA AR LIVRE FEMININOS

Escalão	Distância Total	Número	Altura das Barreiras	Distâncias		
				da partida à 1ª barreira	entre barreiras	da última barreira à meta
SENIORES	100m	10	84cm	13,00m	8,50m	10,50m
	400m	10	76cm	45,00m	35,00m	40,00m
SUB-20	100m	10	84cm	13,00m	8,50m	10,50m
	400m	10	76cm	45,00m	35,00m	40,00m
SUB-18	100m	10	76cm	13,00m	8,50m	10,50m
	400m	10	76cm	45,00m	35,00m	40,00m
SUB-16	80m	8	76cm	12,00m	8,00m	12,00m
	300m	7	76cm	50,00m	35,00m	40,00m
SUB-14	60m	6	76cm	12,00m	7,00m	13,00m
	50m a)	5	60 a 70cm	11,00m	7,00m	11,00m

a) Distância recomendada apenas para provas de Âmbito Regional.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

PISTA CURTA/INVERNO MASCULINOS

Escalão	Distância Total	Número	Altura	Distâncias		
				da partida à 1ª barreira	entre barreiras	da última barreira à meta
SENIORES	60m	5	1,07m	13,72m	9,14m	9,72m
SUB-20	60m	5	99cm	13,72m	9,14m	9,72m
SUB-18	60m	5	91cm	13,72m	9,14m	9,72m
SUB-16	60m	5	84cm	13,00m	8,50m	13,00m
SUB-14	60m	6	76cm	12,00m	7,50m	10,50m
SUB-14	50m a)	5	60 a 70cm	11,00m	7,00m	11,00m

a) Distância recomendada apenas para provas de Âmbito Regional.

PISTA CURTA/INVERNO FEMININOS

Escalão	Distância Total	Número	Altura das Barreiras	Distâncias		
				da partida à 1ª barreira	entre barreiras	da última barreira à meta
SENIORES	60m	5	84cm	13,00m	8,50m	13,00m
SUB-20	60m	5	84cm	13,00m	8,50m	13,00m
SUB-18	60m	5	76cm	13,00m	8,50m	13,00m
SUB-16	60m	6	76cm	12,00m	8,00m	8,00m
SUB-14	60m	6	76cm	12,00m	7,00m	13,00m
SUB-14	50m a)	5	60 a 70cm	11,00m	7,00m	1,00m

a) Distância recomendada apenas para provas de Âmbito Regional.

ANEXO II PESO E CARACTERÍSTICAS DOS ENGENHOS DE LANÇAMENTOS

PESO DOS ENGENHOS

	MASCULINOS			FEMININOS		
Escalões	Peso e Martelo	Dardo	Disco	Peso e Martelo	Dardo	Disco
SENIORES	7,260Kg	800g	2kg	4Kg	600g	1kg
SUB-20	6kg	800g	1,750kg	4kg	600g	1kg
SUB-18	5kg	700g	1,5kg	3kg	500g	1kg
SUB-16	4kg	600g	1kg	3kg	500g	0,750kg
SUB-14	3kg	400g	0,750kg	2kg	400g	0,600kg

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
WORLD ATHLETICS MEMBER FEDERATION
EUROPEAN ATHLETICS YOUR SPORT FOR LIFE
ipdj
COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL
PARALÍMPICOS PORTUGAL
PATROCINADORES
PUMA
Vitalis
bp
RADIANT Desde 1948

COMPRIMENTO DO MARTELO

Peso do engenho	2kg	3kg	4kg	5kg	6kg	7,26kg
Comprimento máximo	1,190m	1,195m	1,195m	1,200m	1,215m	1,215m
Diâmetro mínimo (esfera)	80mm	85mm	95mm	100mm	105mm	110mm
Diâmetro máximo (esfera)	90mm	100mm	110mm	120mm	125mm	130mm

ANEXO III CARACTERISTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS DE OBSTÁCULOS

Altura dos obstáculos	Masculinos	Femininos
SENIORES	91cm	76cm
SUB-20	91cm	76cm
SUB-18	84cm	76cm
SUB-16*	76cm	76cm

*sem vala.

ANEXO IV ASPETOS ORGANIZATIVOS DE PROVAS PARA ATLETAS SUB-14

1. 150 metros

Em pistas onde a distância não se encontre marcada deve ser tomada em consideração a seguinte forma:

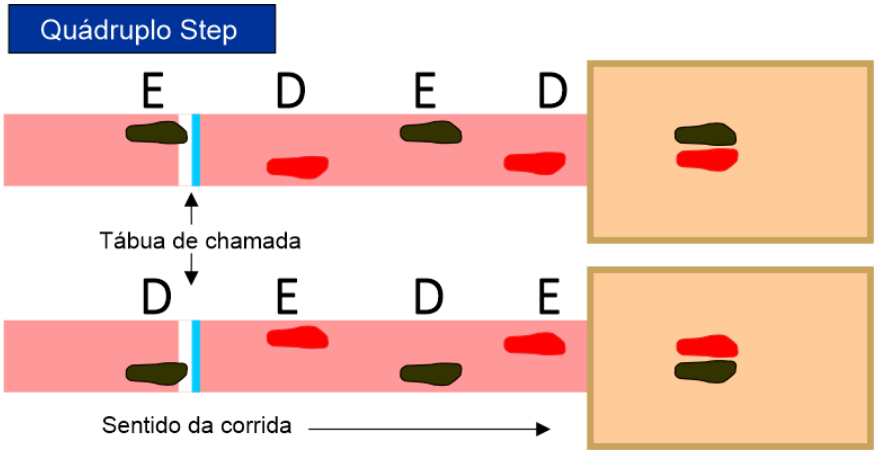
a) A partida dos 150 metros coincide com 5 metros antes da 7ª barreira dos 400 metros barreiras. Essas marcas das barreiras encontram-se a 255 metros da partida, ou seja, a 145 metros da meta, pelo que a partida dos 150 metros deve ser marcada 5 metros antes, em cada um dos corredores.

2. Quádruplo Step de Sub-14

a) A sucessão será alternando apoios: E + D + E + D + queda ou D + E + D + E + queda.

b) Recomenda-se que haja uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 20m da “linha de chamada".

c) As distâncias de referência para as Tábuas de Chamada serão entre 9 e 11m (as “tábuas” de chamada poderão ser improvisadas).



3. Salto com Vara em Distância

a) A prova de salto com vara em distância será realizada num setor de saltos horizontais.

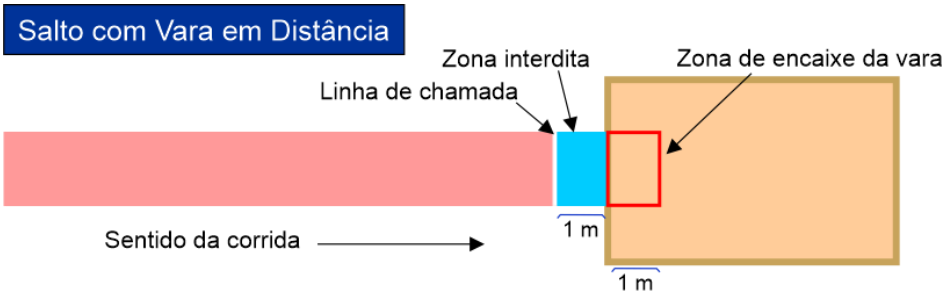
b) Será marcada no corredor de saltos uma linha de chamada a 1 m do início da caixa de areia, atrás da qual os atletas terão de realizar o respetivo impulso.

c) Na caixa de areia, será delimitada, com uma fita, uma zona de encaixe da vara, prolongando as linhas do corredor até 1 m após o início da caixa de areia, formando um retângulo de 1x1,22m.

d) O salto será nulo caso o atleta toque o solo da pista para além da linha de chamada, ou apoie a vara fora do retângulo de encaixe, ou realize a receção fora da caixa de areia ou antes do final da zona de encaixe.

e) A medição será realizada, como no salto em comprimento, desde a primeira marca na areia deixada pelo atleta até a linha de chamada, ignorando eventuais marcas deixadas pela vara.

f) Recomenda-se que haja uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 20m da "linha de chamada".



ANEXO V ASPETOS ORGANIZATIVOS DE PROVAS PARA ATLETAS SUB-16

1. 1500 metros obstáculos do escalão de Sub-16

A partida para esta prova é feita na partida dos 1500 metros e não haverá passagem pela vala de água.

a) O número de obstáculos por volta é de quatro, sendo o número total de obstáculos de treze.

b) A colocação dos obstáculos será feita de tal forma que os quatro obstáculos fiquem equidistantes uns dos outros, com uma distância de 100 metros entre eles.

c) Os obstáculos são colocados aos 390 metros (10 metros à frente da meta, na marca do fim da zona de transmissão dos 4x400 metros), aos 290 metros (no fim da zona da 1ª transmissão dos 4x100 metros), aos 190 metros (no fim da zona da 2ª transmissão dos 4x100 metros) e aos 90 metros (no fim da zona da 3ª transmissão dos 4x100 metros).

d) O 1º obstáculo está colocado aos 90 metros (no fim da zona da 3ª transmissão dos 4x100 metros), após 210 metros de corrida.

e) A altura dos obstáculos é de 0,76 metros (masculinos e femininos).

f) A prova tem a mesma regulamentação para o sector feminino e masculino.

2. Triplo Salto

Recomenda-se que haja uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 26m da “linha de chamada".

ANEXO VI ASPETOS ORGANIZATIVOS DE PROVAS PARA ATLETAS SUB-18

Estafeta “Medley”

1. A estafeta consta de 4 percursos (distâncias) realizados com a seguinte sucessão: 100m + 200m + 300m + 400m, totalizando 1.000 metros.

2. A partida é feita em pistas separadas, coincidindo na Pista 1 à partida dos 200 metros (ou 1.000m). Nas restantes pistas será realizada com a "décalage" de duas curvas, ou seja, igual à considerada para os 400m.

3. O primeiro percurso (100m) será totalmente corrido em pistas separadas.

4. A primeira zona de transmissão situa-se perto do final da 1ª curva (na pista 1 corresponde à 3ª zona de transmissão dos 4x100m, mas com um ajustamento correspondente a 2 curvas nas restantes pistas).

5. O segundo percurso (200m) será totalmente corrido em pistas separadas.

6. A segunda zona de transmissão situa-se perto do final da 2ª curva (na pista 1, corresponde à 1ª zona de transmissão dos 4x100m, mas com um ajustamento correspondente a uma curva nas restantes pistas).

7. Após esta zona de transmissão e praticamente logo a seguir, verifica-se a entrada à corda na linhada entrada à corda dos 800 metros (*breakline*).

8. O terceiro percurso (300m) será realizado à corda

9. O 4º percurso (400m) será igualmente realizado à corda.

10. A entrada à corda e o posicionamento dos atletas na 3ª (última) zona de transmissão será como nos 4x400m.

NOTA: *Para facilitar a organização, sempre que não haja mais de 4 equipas em competição é permitido fazer a Estafeta Medley apenas com a 1ª transmissão em pistas separadas. Neste caso, os atletas partem nos locais de partida dos 200m e fazem a 1ª transmissão na zona de transmissão dos 4x100 metros, passando à corda na linha dos 90 metros (final da zona de transmissão). A transmissão do 2º para o 3º percurso será realizada na zona de transmissão dos 4x100m da pista 1 e seu prolongamento*

ANEXO VII QUADRO RESUMO DAS PROVAS AO AR LIVRE DE ACORDO COM OS ESCALÕES JOVENS

Setores	Sub-14	Sub-16	Sub-18	Sub-20
Velocidade	60m	80m	100m	100m
			200m	200m
	150m	300m	400m	400m
Meio-Fundo	600m	800m	800m	800m
	1.000m	1.500m	1.500m	1.500m
			3.000m	3.000m
			--	5.000m
Obstáculos e Barreiras		1.500m Obst. (sem vala)	2.000m Obst.	3.000m Obst.
	60m barreiras	80/100m barr.	100/110m barr.	100/110m barr.
		300m barreiras	400m barreiras	400m barreiras
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Quádruplo Step	Triplo Salto	Triplo	Triplo
	Vara em Distância	Vara	Vara	Vara
Lançamentos	Peso	Peso	Peso	Peso
	Dardo	Dardo	Dardo	Dardo
	Disco	Disco	Disco	Disco
	Martelo	Martelo	Martelo	Martelo
Marcha Atlética	2.000m	4.000m	5.000m	5.000m
Estafetas	4X60m	4X80m	4X100m	4X100m
			Medley	4X400m
Provas Combinadas	Pentatlo	Heptatlo/Octatlo	Heptatlo/Decatlo	Heptatlo/Decatlo

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
WORLD ATHLETICS MEMBER FEDERATION
EUROPEAN ATHLETICS YOUR SPORT FOR LIFE
ipdj
COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL
PARALÍMPICOS PORTUGAL
PATROCINADORES
PUMA
Vitalis
bp
RADIANT Desde 1948

ANEXO VIII QUADRO RESUMO DAS PROVAS DE ACORDO COM OS SETORES

Ambiente	Setores		Disciplinas
Pista Curta /Inverno	Corridas	Velocidade	60 - 200 – 400 m
		Barreiras	60m Barreiras
		Meio-fundo Curto	800 e 1500m
		Meio-fundo	3.000m
	Saltos	Verticais	Altura e Vara
		Horizontais	Comprimento e Triplo
	Lançamentos	Curtos	Peso
	P. Combinadas		Heptatlo e Decatlo
	Marcha Atlética		3.000 e 5.000m
	Estafetas		4X400m
Pista Ar Livre	Corridas	Velocidade	100 - 200 – 400 m
		Barreiras	100/110 e 400m Barreiras
		Meio-fundo Curto	800 e 1500m
		Meio-fundo	3.000, 3000m Obst e 5000m
		Fundo	10.000m
	Saltos	Verticais	Altura e Vara
		Horizontais	Comprimento e Triplo
	Lançamentos	Curtos	Peso
		Longos	Dardo, Martelo e Disco
	Provas Combinadas		Heptatlo e Decatlo
	Marcha Atlética		5.000 e 10.000m
Provas de Estrada	Corridas	Meio-fundo Curto	Milha
		Meio-fundo e Fundo	5km e 10km
		Fundo Longo	Meia-maratona, Maratona e 100km
		Estafetas	Qualquer distância
	Marcha Atlética		Meia-maratona e Maratona
Corridas na Natureza	Corta-Mato	Individual	8 a 10km
		Estafeta	4x1500m
	Montanha	Subir/descer Sempre a subir	10 a 12 km
	Trail Running	*Sprint; Trail;* Ultra; Ultra *Endurance;* Ultra *Endurance* XL	De 15km até mais de 130 km

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

WORLD ATHLETICS MEMBER FEDERATION
EUROPEAN ATHLETICS YOUR SPORT FOR LIFE
ipdj
COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL
PARALÍMPICOS PORTUGAL

PATROCINADORES

PUMA
Vitalis
bp
RADIANT Desde 1948

FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

MAIS Atletismo