



**33º TORNEIO NACIONAL ATLETA
COMPLETO**
Ponta Delgada
25 e 26 de abril 2026

33º Torneio Nacional Atleta Completo

Ponta Delgada – Complexo Desportivo das Laranjeiras

25 e 26 de abril de 2026

NOTA INTRODUTÓRIA

Dando sequência às atividades calendarizadas, vai a Federação Portuguesa de Atletismo, com a colaboração da Associação de Atletismo de São Miguel, levar a efeito nos dias 25 e 26 de abril de 2026 o 33.º Torneio Nacional Atleta Completo.

1. PROGRAMA-HORÁRIO

Sábado - 25 de abril de 2026						
Horas	Prova	Escalão / Sexo		Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
13:30	80 m	SUB-16 - M	OCT	12:00	13:05 - 13:15	13:20
14:10	80 m bar (0,76)	SUB-16 - F	HEP	12:40	13:45 - 13:55	14:00
14:20	Dardo (600 g - gr. A)	SUB-16 - M	OCT	-- --	-- -- - -- --	-- --
14:20	Dardo (600 g - gr. B)	SUB-16 - M	OCT	-- --	-- -- - -- --	-- --
14:45	60 m	SUB-14 - F	PEN	13:15	14:20 - 14:30	14:35
15:15	Altura (gr. A)	SUB-16 - F	HEP	-- --	-- -- - -- --	-- --
15:15	Altura (gr. B)	SUB-16 - F	HEP	-- --	-- -- - -- --	-- --
15:40	Vara	SUB-16 - M	OCT	-- --	-- -- - -- --	-- --
15:50	Peso (2 kg)	SUB-14 - F	PEN	-- --	-- -- - -- --	-- --
16:15	60 m	SUB-14 - M	PEN	14:45	15:50 - 16:00	16:05
17:30	Comprimento	SUB-14 - M	PEN	-- --	-- -- - -- --	-- --
17:40	Dardo (500 g)	SUB-16 - F	HEP	-- --	-- -- - -- --	-- --
18:40	300 m	SUB-16 - M	OCT	-- --	-- -- - -- --	-- --

Domingo - 26 de abril de 2026						
Horas	Prova	Escalão / Sexo		Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
09:00	100 m bar (0,84)	SUB-16 - M	OCT	07:30	08:35 - 08:45	08:50
09:25	80 m	SUB-16 - F	HEP	07:55	09:00 - 09:10	09:15
09:50	Disco (1 Kg)	SUB-16 - M	OCT	-- --	-- -- - -- --	-- --
09:55	60 m bar (0,76)	SUB-14 - M	PEN	08:25	09:30 - 09:40	09:45
10:25	Comprimento	SUB-16 - F	HEP	-- --	-- -- - -- --	-- --
10:45	Peso (3 kg)	SUB-14 - M	PEN	-- --	-- -- - -- --	-- --
11:00	60 m bar (0,76)	SUB-14 - F	PEN	09:30	10:35 - 10:45	10:50
11:30	Altura (gr. A)	SUB-16 - M	OCT	-- --	-- -- - -- --	-- --
11:30	Altura (gr. B)	SUB-16 - M	OCT	-- --	-- -- - -- --	-- --
12:10	Comprimento	SUB-14 - F	PEN	-- --	-- -- - -- --	-- --
12:10	Peso (3 Kg)	SUB-16 - F	HEP	-- --	-- -- - -- --	-- --
12:30	1 000 m	SUB-14 - M	PEN	-- --	-- -- - -- --	-- --
13:15	800 m	SUB-16 - F	HEP	-- --	-- -- - -- --	-- --
13:30	1 000 m	SUB-16 - M	OCT	-- --	-- -- - -- --	-- --
13:40	1 000 m	SUB-14 - F	PEN	-- --	-- -- - -- --	-- --

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



RADIANT
Desde 1948

PATROCINADORES

Nota: No Salto em Altura serão organizados dois grupos por escalão e sexo com a seguinte progressão da fasquia e alturas de início¹:

- Sub-16 femininos – progressão: 1,10 (+4cm) →
 - Grupo A – altura inicial: 1,26m
 - Grupo B – altura inicial: 1,10m
- Sub-16 masculinos – progressão: 1,28 (+4cm) →
 - Grupo A – altura inicial: 1,40m
 - Grupo B – altura inicial: 1,28m

2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

- 2.1. O Torneio Atleta Completo é uma competição dirigida a atletas masculinos e femininos dos escalões de Sub-14 e Sub-16. Haverá uma fase distrital/regional aberta a escolas e clubes e uma Final Nacional destinada às seleções de Associações Distritais/Regionais.
- 2.2. Cada seleção é constituída por quatro (4) elementos: dois (2) do escalão Sub-14 (um de cada sexo) e dois (2) do escalão de Sub-16 (um de cada sexo).
- 2.3. Os atletas estrangeiros serão equiparados a portugueses desde que estejam matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior à competição em questão, tendo em conta o seguinte:
 - a) O certificado de matrícula referente ao ano escolar 2024/2025 deve ser enviado por correio eletrónico, para o endereço portal@fpatletismo.pt, até segunda-feira da semana da competição.
 - b) Não serão enquadrados no ponto 2.3 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado.
 - c) **Os atletas estrangeiros que não sejam abrangidos pelo ponto 2.3. (isto é, se não estiveram matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior) não serão autorizados a participar neste Torneio Nacional.**

¹ Altura inicial de cada grupo a confirmar pelo Delegado Técnico em função dos atletas inscritos.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

- d) Os atletas que já tenham enviado o certificado de matrícula referente ao ano escolar 2024/2025 para efeitos de participação numa Competição do Quadro Competitivo Nacional 2026, dispensam o cumprimento do estipulado em 2.3. a).

2. PROGRAMA DE PROVAS

2.1. O Torneio “Atleta Completo” é uma competição de provas combinadas, sendo o Programa de cada escalão constituído pelas seguintes disciplinas:

- ***Sub-14 Masculinos***

Pentatlo: 60m, Comprimento + 60m Barreiras, Peso (3 Kg), 1.000m.

- ***Sub-16 Masculinos***

Octatlo: 80m, Dardo (600g), Vara, 300m + 100m Barreiras, Disco (1 Kg), Altura, 1.000m.

- ***Sub-14 Femininos***

Pentatlo: 60m, Peso (2 Kg) + 60m Barreiras, Comprimento, 1.000m.

- ***Sub-16 Femininos***

Heptatlo: 80m Barreiras, Altura, Dardo (500g) + 80m, Comprimento, Peso (3 Kg), 800m.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Inscrições Preliminares

3.1.1. As inscrições das Seleções Distritais / Regionais, para a final nacional, deverão ser feitas pelas Associações de Atletismo na Plataforma FPACOMPETIÇÕES em <https://fpacompeticoes.pt/> até às 23:59 horas do dia 20 de abril de 2026.

3.1.2. Qualquer alteração de atletas em relação à inscrição inicial, deverá ser realizada, no secretariado técnico a funcionar na Pista, no próprio dia da competição, até 90 minutos antes da 1ª prova.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES



RADIANT
Desde 1948



3.2. Confirmação das Inscrições

- 3.2.1. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas do dia 24 de abril, sexta-feira e 90 minutos antes do início da primeira prova, de cada escalão em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada associação faça o seulogin para o efeito.

4. CLASSIFICAÇÕES

- 4.1. Neste torneio haverá uma classificação individual por escalão e sexo, encontrada através do somatório das pontuações atribuídas de acordo com as tabelas de provas combinadas, em cada prova.
- 4.2. Haverá igualmente uma classificação coletiva encontrada através do somatório das pontuações finais de todos os atletas (masculinos e femininos) de cada seleção.
- 4.3. Será também elaborada, nos mesmos moldes e com base nos resultados publicados pelas associações distritais-regionais, uma **Classificação Nacional de Clubes** do Atleta Completo.
- 4.4. É da responsabilidade de cada Associação remeter para o Departamento de Desenvolvimento da FPA (danielaferreira@fpatletismo.pt) o comunicado de resultados da respetiva fase distrital.
- 4.5. A classificação nacional de clubes será divulgada na semana que antecede a final nacional do Atleta Completo.

5. PRÉMIOS

- 5.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão e sexo do Torneio Nacional do Atleta Completo.
- 5.2. Serão atribuídos troféus às três Associações mais bem classificadas do Torneio Nacional do Atleta Completo.
- 5.3. Os troféus aos três primeiros clubes da classificação nacional de clubes, serão entregues durante a realização da final nacional do Torneio Atleta Completo.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



RADIANT
Desde 1948

PATROCINADORES



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo