



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

**CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES  
EM PISTA CURTA  
Final 3ª divisão**

**Pombal, 31 de janeiro e 1 de fevereiro de 2026**

## Campeonatos Nacionais de Clubes em pista curta

### Final da 3ª divisão

Pombal – Expocentro

31 de janeiro e 1 de fevereiro de 2026

#### 1. PROGRAMA HORÁRIO

Sábado - 31 de janeiro de 2026								
Horas	Prova	Sexo	Divisão	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
15:00	Peso (4 kg)	Fem.	III divisão	13:30	14:10	-	14:20	14:25
15:05	60 m	Fem.	III divisão	13:35	14:40	-	14:50	14:55
15:10	Comprimento	Fem.	III divisão	13:40	14:15	-	14:25	14:30
15:15	Vara	Masc.	III divisão	13:45	14:00	-	14:10	14:15
15:30	60 m	Masc.	III divisão	14:00	15:05	-	15:15	15:20
15:55	1 500 m	Fem.	III divisão	14:25	15:28	-	15:38	15:45
16:15	1 500 m	Masc.	III divisão	14:45	15:48	-	15:58	16:05
16:40	5 000 m marcha	Masc.	III divisão	15:10	16:13	-	16:23	16:30
16:50	Altura	Fem.	III divisão	15:20	15:50	-	16:00	16:05
17:20	3 000 m marcha	Fem.	III divisão	15:50	16:53	-	17:03	17:10
17:45	Comprimento	Masc.	III divisão	16:15	16:50	-	17:00	17:05
17:50	400 m	Fem.	III divisão	16:20	17:25	-	17:35	17:40
18:35	400 m	Masc.	III divisão	17:05	18:10	-	18:20	18:25
19:25	60 m	Fem.	Extra	17:55	19:00	-	19:10	19:15
19:40	60 m	Masc.	Extra	18:10	19:15	-	19:25	19:30

Domingo - 1 de fevereiro de 2026								
Horas	Prova	Sexo	Divisão	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
09:30	3 000 m	Fem.	III divisão	08:00	09:03	-	09:13	09:20
09:30	Peso (7,260 kg)	Masc.	III divisão	08:00	08:40	-	08:50	08:55
09:40	Triplo Salto	Fem.	III divisão	08:10	08:45	-	08:55	09:00
09:55	Vara	Fem.	III divisão	08:25	08:40	-	08:50	08:55
10:00	3 000 m	Masc.	III divisão	08:30	09:33	-	09:43	09:50
10:25	Altura	Masc.	III divisão	08:55	09:25	-	09:35	09:40
10:30	800 m	Fem.	III divisão	09:00	10:03	-	10:13	10:20
10:55	800 m	Masc.	III divisão	09:25	10:28	-	10:38	10:45
11:20	60 m bar (0,84)	Fem.	III divisão	09:50	10:55	-	11:05	11:10
11:45	60 m bar (1,06)	Masc.	III divisão	10:15	11:20	-	11:30	11:35
11:50	Triplo Salto	Masc.	III divisão	10:20	10:55	-	11:05	11:10
12:10	4X400 m	Fem.	III divisão	10:40	11:45	-	11:55	12:00
12:55	4X400 m	Masc.	III divisão	11:25	12:30	-	12:40	12:45
13:45	Cerimónia Protocolar	Fem.	III divisão					
13:55	Cerimónia Protocolar	Masc.	III divisão					

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

## MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

COMPETIÇÃO	PROVA	PROGRESSÃO	OBSERVAÇÕES
<b>CN Clubes Final. 3ª Div.</b>	Altura – F	1,25 (+5) → 1,35 (+4) → 1,47 (+3) → 1,56 (+2)	MP – 1,30
	Altura – M	1,55 (+5) → 1,65 (+4) → 1,81 (+3) → 1,96 (+2)	MP – 1,60
	Vara – F	1,90 (+15) → 2,50 (+10) → 3,00 (+6)	MP – 1,90
	Vara – M	2,40 (+20) → 3,00 (+15) → 3,75 (+10) → 4,35 (+7)	MP – 2,60

MP=Marca de pontuação

## 2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

- 2.1. A participação nas provas coletivas organizadas pela FPA é reservada aos clubes portugueses que tenham a sua situação regularizada perante uma Associação Distrital e que cumpram todos os requisitos exigidos para essa competição.
- 2.2. A participação para os Campeonatos Nacionais de Clubes da 3ª divisão, é reservada aos clubes portugueses que não estejam a disputar as finais da 1ª e 2ª divisão em ar livre.
- 2.3. Os atletas participantes deverão enquadrar-se nas seguintes situações:
  - 2.3.1. Sejam Portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação Estrangeira Congénere;
  - 2.3.2. Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital.
- 2.4. Para poderem pontuar pelos seus clubes, os atletas considerados estrangeiros, incluindo os de menor idade, deverão ser filiados pelo respetivo clube na corrente época desportiva até 31 de dezembro de 2025.
- 2.5. Os atletas estrangeiros menores de idade 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@fp atletismo.pt](mailto:portal@fp atletismo.pt), até à segunda-feira da semana da competição;
  - b) Não serão enquadrados no ponto 2.5 os atletas cujo certificado de matrícula

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado;

- c) 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 2.5. a).

### 3. INSCRIÇÕES

#### 3.1. Inscrições Preliminares

3.1.1. As inscrições deverão ser feitas pelos clubes através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até às 23:59 horas da segunda-feira antes da competição.

- a) No momento da inscrição dos atletas, os clubes deverão inserir as melhores marcas dos atletas obtidas em pista curta, a partir de 1 de janeiro de 2026.

3.1.2. Os clubes deverão inscrever os atletas nas respetivas provas (incluindo eventuais suplentes).

- a) Os atletas participantes nas estafetas deverão ser inscritos previamente tal como para qualquer prova individual.
- b) Até ao prazo limite para as confirmações (90' antes da hora da prova), será possível efetuar a alteração de qualquer atleta, mesmo que o mesmo não esteja inscrito na prova, mas esteja inscrito na competição, devendo a substituição ser solicitada no secretariado.

#### 3.2. Confirmação das Inscrições

3.2.1. As confirmações finais serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas da véspera da competição e até 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube faça o seu login para o efeito.



3.2.2. A confirmação online das estafetas, incluindo a ordem de participação dos atletas, deverá ser realizada até à hora prevista para a confirmação.

### 3.3. Substituições de última hora

3.3.1. 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.

3.3.2. 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;

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

3.4. Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube para [fpacompeticoes@fpatletismo.pt](mailto:fpacompeticoes@fpatletismo.pt)

## 4. REGRAS GERAIS

4.1. 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.

4.2. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais ou por atletas de diferentes clubes;

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



- 4.3. Os atletas do escalão de sub-18 poderão participar em todas as provas, com exceção do lançamento do peso masculino (7,260 Kg);
- 4.4. 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.
- 4.5. 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.
- 4.6. A competição reger-se-á pelas regras descritas no Regulamento Geral de Competições, exceto quando existir regulamentação específico no presente regulamento.
- 4.7. Em casos omissos a competição reger-se-á pelas regras técnicas da World Athletics cabendo ao Delegado Técnico da competição a decisão da sua aplicação.
- 4.8. Cabe ao Delegado Técnico da competição, além de outras, tomar decisões sobre regras omissas no Regulamento da Competição, no Regulamento Geral de Competições ou no regulamento técnico da World Athletics.

## 5. NORMAS ESPECÍFICAS

- 5.1. Cada clube poderá pontuar com um máximo de dois (2) atletas estrangeiros, independentemente da sua nacionalidade, desde que filiados pelos seus clubes até 31 de dezembro, incluindo os de menor idade.
- 5.2. 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.
  - a) A equipa de cada clube poderá incluir atletas dos escalões de Sub-18, Sub-20 e Seniores.
- 5.3. Cada clube só poderá apresentar um (1) atleta por disciplina e uma (1) única equipa na estafeta.
- 5.4. Nesta fase final, os atletas poderão participar em até duas (2) provas por jornada, num máximo de três (3) no conjunto dos dois dias.

## 6. REGULAMENTAÇÃO TÉCNICA

- 6.1. Nos concursos horizontais todos os atletas terão direito a 4 ensaios.
- 6.2. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.
  - a) Assim, os engenhos devem ser entregues na câmara de chamada para verificação até 1h30m antes da hora marcada para o início da prova respetiva.
  - b) Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos.
  - c) No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser levantados na câmara de chamada.
- 6.3. As corridas serão disputadas por séries.
- 6.4. A ordenação dos atletas nas corridas e concursos será da responsabilidade do Delegado Técnico, tendo em consideração as marcas dos atletas participantes na corrente época (pista curta) ou na época anterior (ar livre).

- 6.5. O critério para a constituição das séries das estafetas de 4x400m tem por base a classificação dos clubes no fim do prazo de confirmação de ambas as estafetas.

## 7. CLASSIFICAÇÕES

- 7.1. Nesta competição haverá apenas classificação coletiva, por género.
- 7.2. Para efeitos de classificação de cada corrida, os resultados obtidos em cada série serão ordenados por tempos numa única classificação independentemente das condições em que as séries foram realizados.
- 7.3. Aos atletas que **não alcancem as marcas de pontuação**, não será atribuída qualquer pontuação.
- 7.4. A classificação de clubes será elaborada segundo o valor de todas as marcas obtidas, cabendo ao primeiro classificado de cada disciplina uma pontuação equivalente ao número total de clubes (X) que integram a competição e, X-1 ao segundo, X-2 ao terceiro e assim sucessivamente.
- 7.5. Ganhará a equipa que reunir maior pontuação no somatório do conjunto de todas as provas.
- 7.6. Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente.

## 8. PRÉMIOS

- 8.1. Serão atribuídos troféus às 8 primeiras equipas em cada género e medalhas aos atletas que competiram nessas equipas.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES





## 9. MARCAS DE PONTUAÇÃO

Pista Curta		
Disciplina	FEMININOS	MASCULINOS
60 metros	9,00	8,00
400 metros	67,00	56,00
800 metros	2.40,00	2.10,00
1500 metros	5.40,00	4.30,00
3000 metros	12.00,00	10.00,00
60 m barreiras	11,50	11,00
Altura	1,30	1,60
Vara	1,90	2,60
Comprimento	4,30	5,50
Triplo Salto	9,50	11,50
Peso	7,50	8,50
3000/5000 m marcha	20.00,00	30.00,00
4 x 400 metros	4.40,00	4.00,00

## 10. APURAMENTO PARA OS CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES EM PISTA CURTA DE 2026/2027

10.1. Equipas que serão qualificadas para disputarem as  **finais**  dos Campeonatos Nacionais de Clubes em pista curta da  **2ª divisão**  de 2026/2027:

- as seis (6) equipas classificadas, em cada sexo, da 1ª à 6ª posição, na final dos Campeonatos de Clubes em pista curta da 2ª divisão de 2025/2026;
- as duas (2) primeiras equipas classificadas, em cada sexo, na final dos Campeonatos de Clubes em pista curta da 3ª divisão de 2025/2026.

10.2. Equipas que serão qualificadas para disputarem as  **finais**  dos Campeonatos Nacionais de Clubes em pista curta da  **3ª divisão**  de 2026/2027:

- as seis (6) equipas classificadas, em cada sexo, da 1ª à 6ª posição, na fase de apuramento para a final dos Campeonatos de Clubes em pista curta da 3ª divisão de 2026/2027.
- as duas (2) equipas classificadas, em cada sexo, na 7ª e 8ª posição, na final dos Campeonatos de Clubes em pista curta da 2ª divisão de 2025/2026;

10.3. Equipas que poderão realizar a fase de  **apuramento**  para os Campeonatos Nacionais de Clubes em pista curta da  **3ª divisão**  da época de 2026/2027:

- todas as equipas não qualificadas para os Campeonatos Nacionais de Clubes das 1ªs e 2ªs divisões em pista curta de 2026/2027.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES





FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

---

**MAIS Atletismo**