



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

**CAMPEONATOS NACIONAIS  
DE PROVAS COMBINADAS  
EM PISTA CURTA**  
Sub-18, Sub-20 e Sub-23  
Braga, 24 e 25 de janeiro de 2026

## Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas em pista curta

Braga – Altice Arena  
24 e 25 de janeiro de 2026

### 1. PROGRAMA HORÁRIO

| Sábado - 24 de janeiro de 2026 |                 |        |                |                            |                                              |   |       |                             |
|--------------------------------|-----------------|--------|----------------|----------------------------|----------------------------------------------|---|-------|-----------------------------|
| Horas                          | Prova           | Género | El / Ser / Fin | Hora limite da confirmação | Horário de apresentação na Câmara de Chamada |   |       | Horário de entrada na Pista |
| 13:00                          | 60 m            | Masc   | Hep S18        | 11:30                      | 12:35                                        | - | 12:45 | 12:50                       |
| 13:45                          | Comprimento     | Masc   | Hep S18        | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 14:20                          | 60 m            | Masc   | Hep S20        | 12:50                      | 13:55                                        | - | 14:05 | 14:10                       |
| 15:15                          | Peso (5 kg)     | Masc   | Hep S18        | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 15:20                          | Comprimento     | Masc   | Hep S20        | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 15:30                          | 60 m            | Masc   | Hep S23        | 14:00                      | 15:05                                        | - | 15:15 | 15:20                       |
| 16:30                          | Comprimento     | Masc   | Hep S23        | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 16:30                          | Altura - gr.A   | Masc   | Hep S18        | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 16:30                          | Altura - gr.B   | Masc   | Hep S18        | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 16:30                          | Peso (6 kg)     | Masc   | Hep S20        | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 17:30                          | Peso (7,260 kg) | Masc   | Hep S23        | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 18:30                          | Altura - gr.A   | Masc   | Hep S20-S23    | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 18:30                          | Altura - gr.B   | Masc   | Hep S20-S23    | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



| Domingo - 25 de janeiro de 2026 |                 |        |                |                            |                                              |   |       |                             |
|---------------------------------|-----------------|--------|----------------|----------------------------|----------------------------------------------|---|-------|-----------------------------|
| Horas                           | Prova           | Género | El / Ser / Fin | Hora limite da confirmação | Horário de apresentação na Câmara de Chamada |   |       | Horário de entrada na Pista |
| 09:00                           | 60 m bar (0,91) | Masc   | Hep S18        | 07:30                      | 08:35                                        | - | 08:45 | 08:50                       |
| 09:20                           | 60 m bar (0,76) | Fem    | Pent S18       | 07:50                      | 08:55                                        | - | 09:05 | 09:10                       |
| 10:05                           | Altura - gr.A   | Fem    | Pent S18       | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 10:05                           | Altura - gr.B   | Fem    | Pent S18       | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 10:10                           | Vara            | Masc   | Hep S18        | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 11:55                           | Peso (3 kg)     | Fem    | Pent S18       | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 12:40                           | 60 m bar (0,84) | Fem    | Pent S20       | 11:10                      | 12:15                                        | - | 12:25 | 12:30                       |
| 12:50                           | 60 m bar (0,84) | Fem    | Pent S23       | 11:20                      | 12:25                                        | - | 12:35 | 12:40                       |
| 13:05                           | 60 m bar (1,00) | Masc   | Hep S20        | 11:35                      | 12:40                                        | - | 12:50 | 12:55                       |
| 13:10                           | Comprimento     | Fem    | Pent S18       | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 13:15                           | 60 m bar (1,06) | Masc   | Hep S23        | 11:45                      | 12:50                                        | - | 13:00 | 13:05                       |
| 13:30                           | Altura - gr.A   | Fem    | Pent S20-S23   | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 13:30                           | Altura - gr.B   | Fem    | Pent S20-S23   | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 14:00                           | 1 000 m         | Masc   | Hep S18        | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 14:15                           | 800 m           | Fem    | Pent S18       | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 14:30                           | Vara            | Masc   | Hep S20-S23    | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 15:30                           | Peso (4 kg)     | Fem    | Pent S20-S23   | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 16:50                           | Comprimento     | Fem    | Pent S20-S23   | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 18:00                           | 800 m           | Fem    | Pent S20       | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 18:10                           | 800 m           | Fem    | Pent S23       | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 18:20                           | 1 000 m         | Masc   | Hep S20        | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |
| 18:30                           | 1 000 m         | Masc   | Hep S23        | ---                        | ---                                          | - | ---   | ---                         |

## MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

| Disciplina | Escalão         | Género | Progressão |
|------------|-----------------|--------|------------|
| Altura     | Sub-18          | Fem.   | 1,34 (+3)  |
| Altura     | Sub-18          | Masc   | 1,49 (+3)  |
| Vara       | Sub-18          | Masc.  | 2,28 (+10) |
| Altura     | Sub-20 e Sub-23 | Fem.   | 1,40 (+3)  |
| Altura     | Sub-20 e Sub-23 | Masc.  | 1,55 (+3)  |
| Vara       | Sub-20 e Sub-23 | Masc.  | 2,58 (+10) |

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



**Nota:** a altura inicial dos concursos verticais será decidida no início de cada concurso, de acordo com a solicitação dos atletas, salvaguardando o seguinte:

**Salto com vara,** a fasquia sobe de 10 em 10cm e terá de passar por 3,08m, sendo a fasquia inicial permitida limitada pela altura mínima dos apoios da fasquia;

**Salto em altura,** a fasquia sobe de 3 em 3cm e terá de passar por 1,52m (F e M), sendo a fasquia inicial permitida de 10cm acima da altura do colchão de queda.

## 2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

2.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos, dos escalões de Sub-18 (incluindo Sub-16), Sub-20 e Sub-23 que tenham obtido os resultados que se indicam na Tabela de Marcas de Qualificação (ponto 7 do regulamento) e que se enquadrem numa das seguintes situações:

2.1.1. Sejam Portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação Estrangeira Congénere;

2.1.2. Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital;

2.1.3. Sejam estrangeiros filiados numa Federação Congénere, e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição.

2.2. Os atletas referidos em 2.1.3 não terão direito quer ao título de Campeão individual quer aos respetivos lugares de honra e os atletas referidos em 2.1.2 só terão direito ao título de Campeão individual ou aos respetivos lugares de honra caso se enquadrem no ponto 2.3.

2.3. Os atletas estrangeiros referidos em 2.1.2., menores de 18 anos, 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](mailto: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 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).

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



### 3. REGRAS ESPECÍFICAS

- 3.1. Cada atleta só poderá participar na competição destinada ao seu escalão etário.
- 3.2. Na eventualidade do número de atletas Sub-20 e Sub-23 femininos inscritos não justificar a realização de concursos separados (Comprimento, Altura, Vara e Peso), estes poderão ser realizados em conjunto.

### 4. INSCRIÇÕES

#### 4.1. Inscrições Preliminares

- 4.1.1. As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até às 23:59 horas da segunda-feira, dia 19 de janeiro de 2026.
- 4.1.2. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação Membro da IAAF;

#### 4.2. Confirmação das Inscrições

- 4.2.1. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas da sexta-feira anterior à prova e 90 minutos antes do início de cada prova combinada em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão também fazer a confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação
- 4.2.2. 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).

### 5. CLASSIFICAÇÕES

- 5.1. As Provas Combinadas serão pontuadas pela Tabela Internacional da WA.
- 5.2. Nesta Competição apenas haverá classificação individual, exclusivas para cada um dos escalões, ou seja, os atletas Sub-20 não poderão ser classificados como Sub-

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



23.

- 5.3. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados do escalão de Sub-18, Sub-20 e Sub-23 em ambos os géneros;
- 5.4. Os resultados obtidos nestes Campeonatos serão considerados para a classificações coletivas dos Campeonatos Nacionais de Pista Curta de Sub-18, Sub-20 e de Sub-23, de acordo com as regras específicas de cada um desses Campeonatos.

## 6. HOMOLOGAÇÃO DE ENGENHOS

- 6.1. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.
- 6.2. Os engenhos devem ser entregues na Câmara de Chamada para verificação até 1h30m antes da hora marcada para o início da prova respetiva.
- 6.3. Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos.
- 6.4. No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser levantados na Câmara de Chamada.

## 7. SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO

### 7.1. Período de Qualificação

#### 7.1.1. Marcas de Qualificação (MQ) e Marcas de Inscrição Condicional (MIC)

- a) Serão consideradas marcas realizadas entre 1 de janeiro de 2025 e o domingo anterior à realização dos Campeonatos.

### 7.2. Tabela de marcas de qualificação

- a) Caso o número de atletas inscritos com Marcas de Qualificação (MQ) seja inferior à quota indicada na tabela seguinte, poderá ser aceite a inscrição e participação de atletas com Marca de Inscrição Condicional (MIC) até completar as seguintes quotas: nos Sub-18, 16 atletas; nos Sub-20, 12 atletas; nos Sub-23, 14 atletas.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



| Masculinos      | Sub-18                                 |                   | Sub-20                                 |                   | Sub-23          |                    |
|-----------------|----------------------------------------|-------------------|----------------------------------------|-------------------|-----------------|--------------------|
| <b>Heptatlo</b> | 2.800 p                                | <b>MIC 2.500p</b> | 2.700 p                                | <b>MIC 2.500p</b> | 2.900 p         | <b>MIC 2.500 p</b> |
|                 | 3.700p (Hep. s18)<br>3.900p (Hep. s16) |                   | 3.500p (Hep. s20)<br>3.700p (Hep. s18) |                   | 3.700p Heptatlo |                    |

  

| Femininos       | Sub-18                                 |                    | Sub-20                                 |                   | Sub-23                                |                    |
|-----------------|----------------------------------------|--------------------|----------------------------------------|-------------------|---------------------------------------|--------------------|
| <b>Pentatlo</b> | 3.700 p                                | <b>MIC 3.300 p</b> | 3.700 p                                | <b>MIC 3.300p</b> | 3.800 p                               | <b>MIC 3.500 p</b> |
|                 | 4.500p (Dec. s18)<br>4.000p (Hep. s16) |                    | 4.500p (Dec. s20)<br>5.000p (Dec. s18) |                   | 5.000p (Decatlo)<br>5.500p (Dec. s20) |                    |

### 7.3. Acesso Extraordinário

- 7.3.1. Poderão ainda ser aceites excepcionalmente nestes campeonatos atletas portugueses ou estrangeiros sem as Marcas de Qualificação definidas em 7.2.
- 7.3.2. Estes atletas admitidos em circunstâncias especiais ou omissas não serão considerados para efeitos de classificação coletiva.



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

---

**MAIS Atletismo**