



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

Alterado em 06/01/2026

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



RADIANT
Desde 1948

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



Desde 1948

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, 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



RADIANT
Desde 1948



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.

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



RADIANT
Desde 1948

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



RADIANT

Desde 1948



Femininos	Sub-18		Sub-20		Sub-23	
Pentatlo	2.800 p	MIC 2.500p	2.700 p	MIC 2.500p	2.900 p	MIC 2.500 p
	3.700p (Hep. s18) 3.900p (Hep. s16)		3.500p (Hep. s20) 3.700p (Hep. s18)		3.700p Heptatlo	

Masculinos	Sub-18		Sub-20		Sub-23	
Heptatlo	3.700 p	MIC 3.300 p	3.700 p	MIC 3.300p	3.800 p	MIC 3.500 p
	4.500p (Dec. s18) 4.000p (Hep. s16)		4.500p (Dec. s20) 5.000p (Dec. s18)		5.000p (Decatlo) 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.
- 7.3.3. Será autorizada a participação extra de atletas seniores no CN Sub-23. O pedido de inscrição deverá ser enviado diretamente ao Técnico Nacional de Provas Combinadas, sendo que o atleta só será considerado inscrito após validação do pedido por parte deste técnico.



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo