



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Regulamento
CAMPEONATOS NACIONAIS DE PENTATLO
PISTA CURTA - VETERANOS)
Braga, 1 de fevereiro de 2026

Campeonatos Nacionais de Pentatlo em Pista Curta (Veteranos)

Braga – Fórum Braga
1 de fevereiro de 2026

NOTA INTRODUTÓRIA

Dando sequência às atividades calendarizadas, vai a Federação Portuguesa de Atletismo, com a colaboração da Associação Distrital de Atletismo de Braga, levar a efeito no dia 1 de fevereiro de 2026 os Campeonatos Nacionais de Pentatlo em Pista Curta para Veteranos, no Fórum Braga.

1. PROGRAMA-HORÁRIO

Domingo - 1 de fevereiro de 2026								
Horas	Prova	Sexo	El / Ser / Fin	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada		Horário de entrada na Pista	
09:30	60 m bar	Masc	Pent V35-45	08:00	09:05	- 09:15	09:20	
09:43	60 m bar	Fem	Pent V35	08:13	09:18	- 09:28	09:33	
09:50	60 m bar	Fem	Pent V40-45	08:20	09:25	- 09:35	09:40	
09:57	60 m bar	Fem	Pent V50+	08:27	09:32	- 09:42	09:47	
10:05	Comprimento	Masc	Pent V35-45	---	---	- ---	---	
10:10	60 m bar	Masc	Pent V50-55	08:40	09:45	- 09:55	10:00	
10:17	60 m bar	Masc	Pent V60-65	08:47	09:52	- 10:02	10:07	
10:24	60 m bar	Masc	Pent V70+	08:54	09:59	- 10:09	10:14	
10:25	Altura	Fem	Pent	---	---	- ---	---	
11:00	Peso	Masc	Pent V35-45	---	---	- ---	---	
11:15	Comprimento	Masc	Pent V50+	---	---	- ---	---	
11:45	Peso	Fem	Pent	---	---	- ---	---	
11:50	Altura	Masc	Pent V35-45	---	---	- ---	---	
12:25	Peso	Masc	Pent V50+	---	---	- ---	---	
12:50	Comprimento	Fem	Pent	---	---	- ---	---	
13:20	Altura	Masc	Pent V50+	---	---	- ---	---	
13:30	1 000 m	Masc	Pent V35-45	---	---	- ---	---	
13:45	800 m	Fem	Pent	---	---	- ---	---	
14:45	1 000 m	Masc	Pent V50+	---	---	- ---	---	

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- 1.1 Os horários publicados são estimados com base no número previsível de atletas que possam se inscrever. Poderão assim, sofrer alguns ajustes (atraso/avanço) conforme o número de atletas inscritos e no decorrer das mesmas.

2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

- 2.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de Veteranos (de ambos os géneros com idade igual ou superior a 35 anos, nos escalões definidos pela WA/WMA e definidos no Regulamento Geral de Competições da FPA) 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 Regional ou Distrital;
 - 2.1.3 Sejam estrangeiros e filiados numa Federação Congénere e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição;
 - 2.1.4 Os atletas abrangidos pelas alíneas 2.1.2 e 2.1.3 não terão direito ao título de campeão individual nem aos respetivos lugares de honra.
- 2.2. Os escalões dos veteranos são referentes à idade que os atletas têm no dia da competição.

3. INSCRIÇÕES

- 3.1. Inscrições preliminares
 - 3.1.1. As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/>, **impreterivelmente, até às 23:59 horas de segunda-feira, dia 26 de janeiro de 2026**, de forma a ser efetuada a admissão de atletas.
 - a) Após esta data não serão aceites inscrições e/ou alterações de provas. Cada inscrição terá um valor de **20€ (vinte euros)** que engloba a participação nos 5 eventos.
 - b) O pagamento da inscrição é realizado diretamente na Plataforma da FPAcompetições. Selecionar todas as provas e no final pagar pelo conjunto

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



delas e não individualmente.

- 3.1.2. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação-Membro da WA.
- 3.1.3. 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
- 3.1.4. Os dorsais e demais documentação, deverão ser levantados no secretariado da competição, no dia 1 de fevereiro de 2026, 2 horas antes da competição.

4. REGRAS GERAIS

- 4.1. Este evento está subordinado às normas da WA, WMA, EMA e FPA, as falsas partidas, as partidas dos blocos, aos pesos dos engenhos, altura das barreiras e outras questões próprias dos Veteranos, estarão sujeitas a regulamentação própria.
- 4.2. Os casos omissos ou quaisquer alterações que sejam necessárias introduzir após a divulgação do presente regulamento, serão divulgadas exclusivamente no site <https://fpatletismo.pt/>, na nossa página das redes sociais e/ou na documentação entregue com os dorsais.

5. REGULAMENTAÇÃO TÉCNICA

- 5.1. Na prova de salto em comprimento a colocação da tábua estará a 1 ou 3 metros, devendo os atletas dar a indicação aos juízes da sua escolha. Devem saltar todos os atletas com a tábua a 1 metro e na sequência os atletas com a tábua a 3 metros, e assim sucessivamente. No Salto em altura, a altura inicial é definida pelos os atletas no local da prova.
- 5.2. O participante, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em filmagens ou fotografias que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



5.3. Características técnicas das de barreiras e de peso:

Sexo	Escalão	Distância	Nº Bar.	Altura	Dist. 1ª Bar.	Entre Bar.	Últ. À meta
Femininos	35/39	60	5	0,840	13,00	8,50	13,00
	40/49	60	5	0,762	12,00	8,00	16,00
	50/59	60	5	0,762	12,00	7,00	20,00
	60/69	60	5	0,686	12,00	7,00	20,00
	70/...	60	5	0,686	12,00	7,00	20,00
Masculinos	35/49	60	5	0,991	13,72	9,14	09,72
	50/59	60	5	0,914	13,00	8,50	13,00
	60/69	60	5	0,840	12,00	8,00	16,00
	70/79	60	5	0,762	12,00	7,00	20,00
	80/...	60	5	0,686	12,00	7,00	20,00

Sexo	Escalão	Peso
		Shot Put
Femininos	35/49	4,00
	50/59	3,00
	60/74	3,00
	>75	2,00
Masculinos	35/49	7,26
	50/59	6,00
	60/69	5,00
	70/79	4,00
	>80	3,00

6. CLASSIFICAÇÕES

- 6.1. Nestes campeonatos haverá classificação individual por género e coletiva.
- 6.2. Para as classificações coletivas, serão considerados e somados os pontos obtidos pelos **3 atletas mais pontuados de cada clube** (depois de aplicada a ponderação através do *Age Factor (Fator de Idade)* da *World Master Athletics*) e a classificação será ordenada por ordem decrescente de pontuação (serão considerados para classificação todos os clubes que tenham pelo menos 2 atletas).
- 6.3. Os atletas estrangeiros não podem adquirir títulos individuais, mas podem contar para a classificação coletiva no máximo 1 atleta estrangeiro por equipa.

7. PRÉMIOS

- 7.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão e género.
- 7.2. Serão atribuídos troféus às três primeiras equipas em cada género.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo