



REUNIÃO TÉCNICA

CAMPEONATOS DE PORTUGAL E
CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-23 EM
PISTA CURTA
BRAGA, 28 DE FEVEREIRO E 1 DE MARÇO DE 2026

Campeonatos de Portugal

Função	Nome
Representante da FPA	Sérgio Guedes
Júri de Apelo	<i>A constituir em caso de necessidade</i>
Delegados Técnicos	Renato Soares (AAA) + Samuel Lopes (AsAS)
Delegado de Doping	Andreia Monteiro (AAL)
Diretor de Competição	Cláudia Carvalhido (AAB)
Diretor Técnico	António Tavares (AsAS)
Diretor de Reunião	Diana Soares (AAB)
Árbitro Câmara de Chamada	Elsa Gonçalves (AAB)
Árbitro de Partidas	Jorge Salcedo (AAL)
Árbitro de Provas de Pista	Clarisse Duarte (AAB)
Árbitros de Concursos	José Santos (AsAS), Miguel Costa (AADP)
Árbitro de Provas Combinadas	Elisabete Simão (AsAS)
Juiz Chefe Marcha	Vasco Guedes (AAS)
Juízes de Marcha	Joaquim Graça (AsAS) + André Brito (AAP) +Paulo Aldeagas (AAE) + Paulo Costa (AASM) + Mário Mendes (AAA) Secretário: Cristiano António (ADAL)
Juiz de Partida	Filipe Antunes (AAB) Auxiliar: Paulo Costa (AASM)
Juiz Chefe – Cronometragem Automática	A indicar

Programa Horário – Sábado – 28 de fevereiro de 2026

Atualizado a 26/2

Sábado - 28 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
14:15	Comprimento	Fem	Adap1	12:45	13:31	-	13:41	13:42
14:25	60 m	Masc	Heptatlo S1	12:55	14:03	-	14:13	14:15
14:33	60 m	Masc	Heptatlo S2		14:11	-	14:21	14:23
14:35	Altura	Fem	Final	13:05	13:51	-	14:01	14:02
14:40	Peso (4 kg)	Fem	Adap	13:10	14:00	-	14:10	14:11
14:40	Peso (4 kg)	Masc	Adap	13:10	14:00	-	14:10	14:11
14:40	Peso (5 kg)	Masc	Adap	13:10	14:00	-	14:10	14:11
14:50	60 m	Fem	Adap	13:20	14:28	-	14:38	14:40
15:00	60 m	Fem	El.1	13:30	14:38	-	14:48	14:50
15:08	60 m	Fem	El.2		14:46	-	14:56	14:58
15:10	Comprimento	Masc	Heptatlo	-- --	----	-	----	-- --
15:16	60 m	Fem	El.3		14:54	-	15:04	15:06
15:24	60 m	Fem	El.4		15:02	-	15:12	15:14
15:35	60 m	Masc	El.1	14:05	15:13	-	15:23	15:25
15:43	60 m	Masc	El.2		15:21	-	15:31	15:33
15:51	60 m	Masc	El.3		15:29	-	15:39	15:41
15:55	Vara	Masc	Final	14:25	14:45	-	14:55	14:56
15:59	60 m	Masc	El.4		15:37	-	15:47	15:49
16:10	5 000 m Marcha	Masc	Final	14:40	15:52	-	16:02	16:03
16:25	Comprimento	Fem	Final	14:55	15:41	-	15:51	15:52
16:25	Comprimento	Fem	Adap2	14:55	15:41	-	15:51	15:52

Sábado - 28 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
16:35	Peso (7,260 kg)	Masc	Heptatlo	-- --	-- --	-	-- --	-- --
16:40	60 m	Fem	Final B	---	16:18	-	16:28	16:30
16:50	60 m	Fem	Final A	---	16:28	-	16:38	16:40
17:00	60 m	Masc	Final B	---	16:38	-	16:48	16:50
17:10	60 m	Masc	Final A	-- --	16:48	-	16:58	17:00
17:20	1 500 m	Fem	S1	15:50	17:00	-	17:10	17:11
17:30	1 500 m	Fem	S2		17:10	-	17:20	17:21
17:40	1 500 m	Masc	S1	16:10	17:20	-	17:30	17:31
17:50	1 500 m	Masc	S2		17:30	-	17:40	17:41
17:50	Altura	Masc	Heptatlo	-- --	----	-	----	-- --
17:55	Peso (4 kg)	Fem	Final	16:25	17:15	-	17:25	17:26
18:05	3 000 m Marcha	Fem	Final	16:35	17:47	-	17:57	17:58
18:25	Comprimento	Masc	Final	16:55	17:41	-	17:51	17:52
18:25	Comprimento	Masc	Adap	16:55	17:41	-	17:51	17:52
18:30	400 m	Fem	S1	17:00	18:10	-	18:20	18:21
18:38	400 m	Fem	S2		18:18	-	18:28	18:29
18:46	400 m	Fem	S3		18:26	-	18:36	18:37
18:54	400 m	Fem	S4		18:34	-	18:44	18:45
19:02	400 m	Fem	S5		18:42	-	18:52	18:53
19:10	400 m	Fem	S6		18:50	-	19:00	19:01
19:18	400 m	Masc	S1	17:48	18:58	-	19:08	19:09
19:26	400 m	Masc	S2		19:06	-	19:16	19:17
19:34	400 m	Masc	S3		19:14	-	19:24	19:25
19:42	400 m	Masc	S4		19:22	-	19:32	19:33
19:50	400 m	Masc	S5		19:30	-	19:40	19:41
19:58	400 m	Masc	S6		19:38	-	19:48	19:49

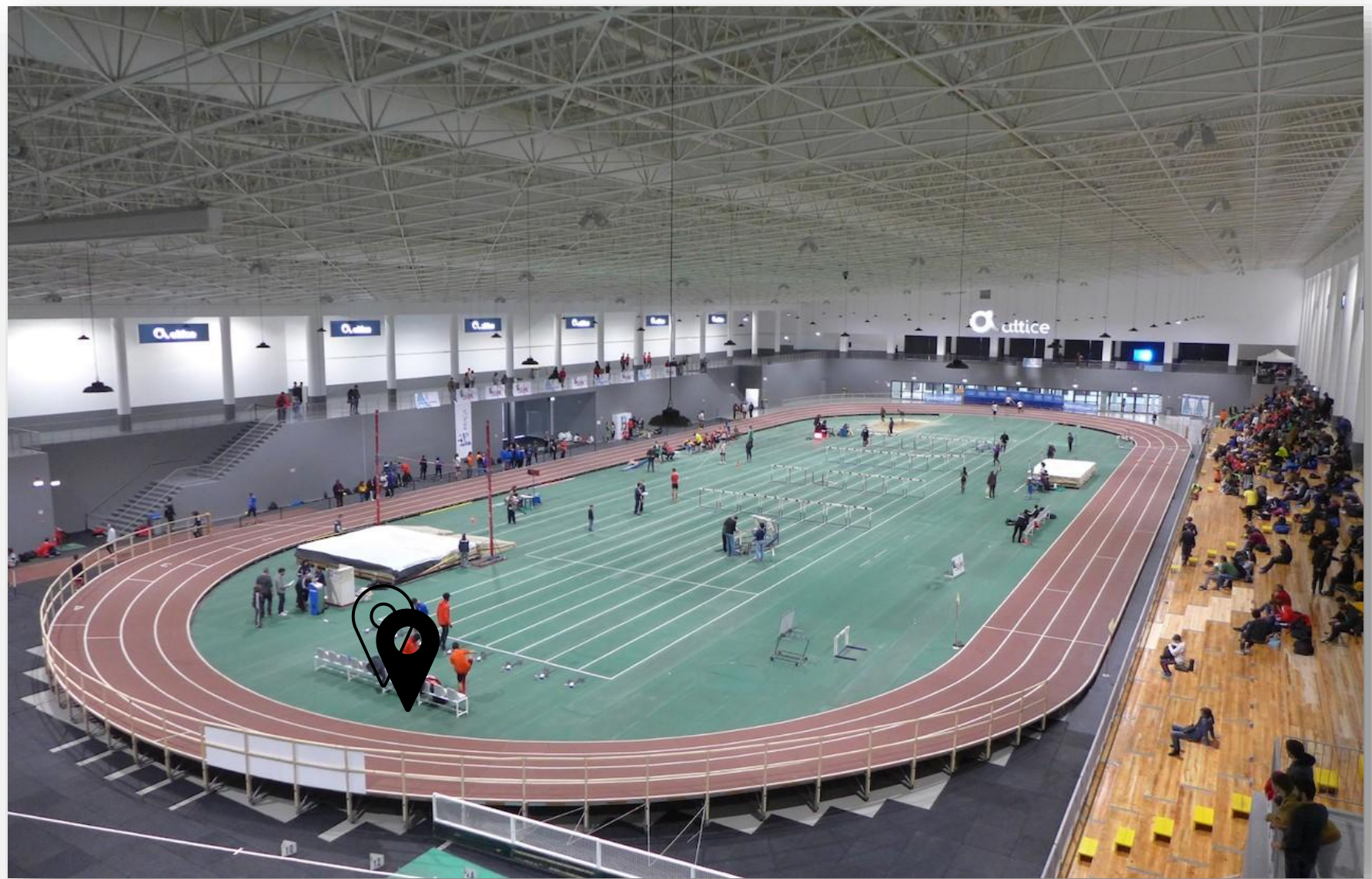
Programa Horário – Domingo – 1 de março de 2026

Atualizado a 26/2

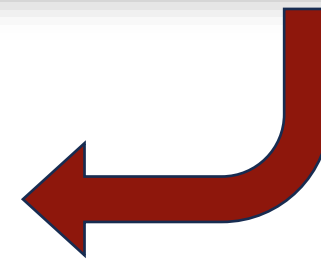
Domingo - 1 de Março de 2026								
Horas	Prova	Sexo	El / Ser / Fin	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
10:30	60 m bar (0,106)	Masc	Heptatlo S1	09:00	10:06	-	10:16	10:18
10:39	60 m bar (0,106)	Masc	Heptatlo S2		10:15	-	10:25	10:27
10:50	60 m bar (0,84)	Fem	Pentatlo S1	09:20	10:26	-	10:36	10:38
10:59	60 m bar (0,84)	Fem	Pentatlo S2		10:35	-	10:45	10:47
11:15	60 m Bar (0,84)	Fem	El.1	09:45	10:51	-	11:01	11:03
11:20	Vara	Masc	Heptatlo	-- --	-- --	-	-- --	-- --
11:24	60 m Bar (0,84)	Fem	El.2		11:00	-	11:10	11:12
11:30	Triplo Salto	Fem	Final	10:00	10:46	-	10:56	10:57
11:33	60 m Bar (0,84)	Fem	El.3		11:09	-	11:19	11:21
11:35	Altura	Fem	Pentatlo	-- --	-- --	-	-- --	-- --
11:45	60 m Bar (1,06)	Masc	El.1	10:15	11:21	-	11:31	11:33
11:54	60 m Bar (1,06)	Masc	El.2		11:30	-	11:40	11:42
12:03	60 m Bar (1,06)	Masc	El.3		11:39	-	11:49	11:51
12:30	Peso (7,260 kg)	Masc	Final	11:00	11:50	-	12:00	12:01
13:00	60 m Bar (0,84)	Fem	Final B	-- --	12:36	-	12:46	12:48
13:09	60 m Bar (0,84)	Fem	Final A	-- --	12:45	-	12:55	12:57
13:20	60 m Bar (1,06)	Masc	Final B	-- --	12:56	-	13:06	13:08
13:29	60 m Bar (1,06)	Masc	Final A	-- --	13:05	-	13:15	13:17
13:40	800 m	Fem	S1	12:10	13:22	-	13:32	13:33
13:48	800 m	Fem	S2		13:30	-	13:40	13:41
13:52	Triplo Salto	Masc	Final	12:22	13:08	-	13:18	13:19
13:56	800 m	Masc	S1	12:26	13:38	-	13:48	13:49
14:04	800 m	Masc	S2		13:46	-	13:56	13:57
14:12	800 m	Masc	S3		13:54	-	14:04	14:05
14:20	200 m	Fem	S1	12:50	14:00	-	14:10	14:11
14:28	200 m	Fem	S2		14:08	-	14:18	14:19
14:32	Vara	Fem	Final	13:02	13:22	-	13:32	13:33
14:36	200 m	Fem	S3		14:16	-	14:26	14:27

Domingo - 1 de Março de 2026								
Horas	Prova	Sexo	El / Ser / Fin	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
14:40	Peso (4 kg)	Fem	Pentatlo	-- --	-- --	-	-- --	-- --
14:44	200 m	Fem	S4		14:24	-	14:34	14:35
14:48	Altura	Masc	Final	13:18	14:04	-	14:14	14:15
14:52	200 m	Fem	S5		14:32	-	14:42	14:43
15:00	200 m	Fem	S6		14:40	-	14:50	14:51
15:08	200 m	Masc	S1	13:38	14:48	-	14:58	14:59
15:16	200 m	Masc	S2		14:56	-	15:06	15:07
15:24	200 m	Masc	S3		15:04	-	15:14	15:15
15:32	200 m	Masc	S4		15:12	-	15:22	15:23
15:40	200 m	Masc	S5		15:20	-	15:30	15:31
15:48	200 m	Masc	S6		15:28	-	15:38	15:39
15:56	3 000 m	Fem	S1		14:26	15:38	-	15:48
16:00	Comprimento	Fem	Pentatlo	-- --	-- --	-	-- --	-- --
16:10	3 000 m	Fem	S2		15:52	-	16:02	16:03
16:25	3 000 m	Masc	S1	14:55	16:07	-	16:17	16:18
16:40	3 000 m	Masc	S2		16:22	-	16:32	16:33
16:55	1.000 m	Masc	Heptatlo	-- --	-- --	-	-- --	-- --
17:05	800 m	Fem	Pentatlo	-- --	-- --	-	-- --	-- --
17:15	4X400 m	Fem	S1	15:45	16:53	-	17:03	17:05
17:24	4X400 m	Fem	S2		17:02	-	17:12	17:14
17:35	4X400 m	Masc	S1	16:05	17:13	-	17:23	17:25
17:44	4X400 m	Masc	S2		17:22	-	17:32	17:34
17:53	4X400 m	Masc	S3		17:31	-	17:41	17:43

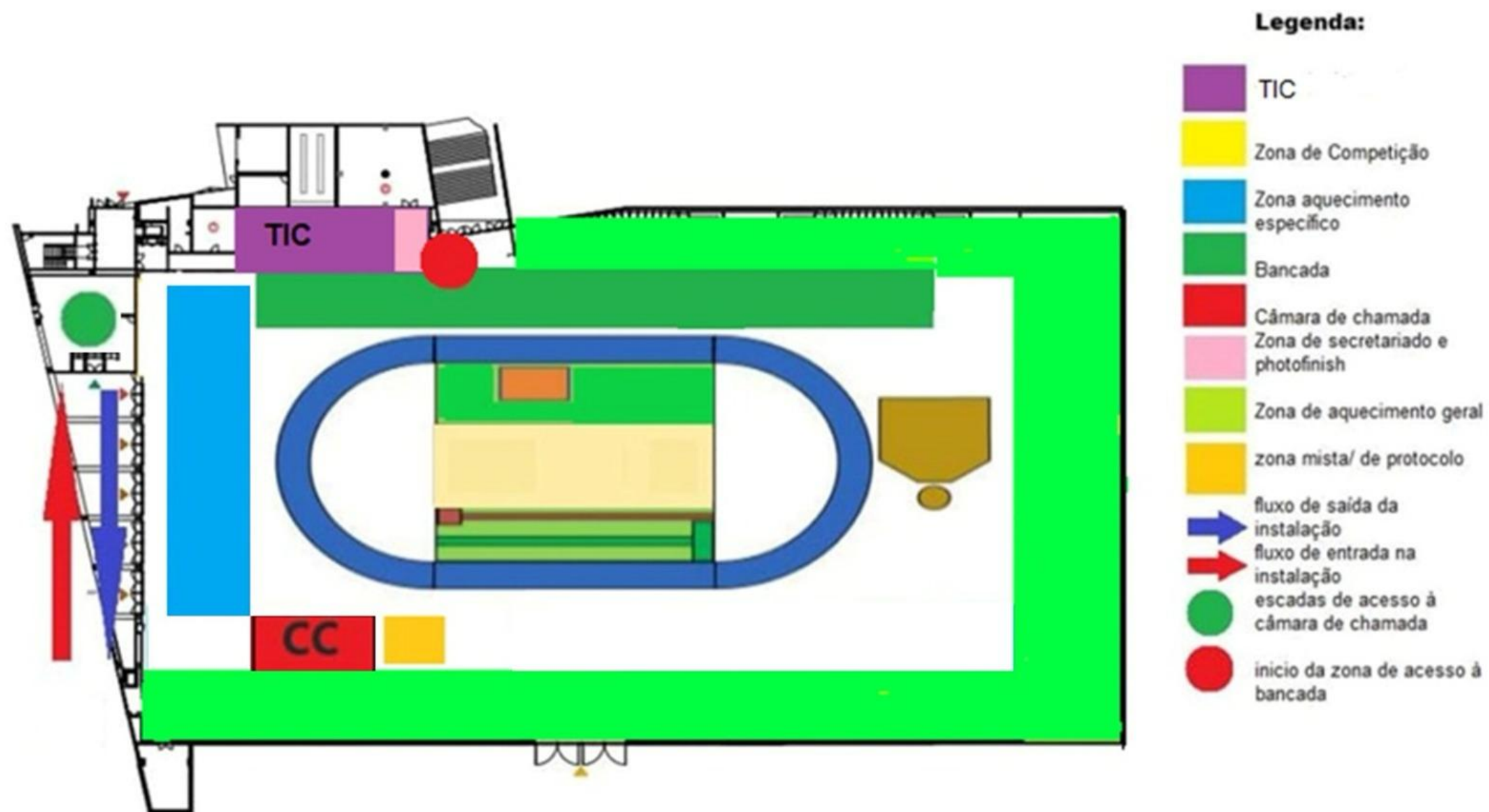
Localização



 **Fórum Braga 41°32'27"N 8°25'22"W**
Av. Dr. Francisco Pires Gonçalves, 4715-558 Braga



Mapa Geral de Fluxos



Procedimentos de confirmação

- **Confirmações dos atletas:**
 - Online, na plataforma FPA Competições - em <https://fpacompeticoes.pt/>
 - Desde as 19:00 horas da véspera do primeiro dia do Campeonato, mantendo-se abertas **até 90 minutos antes de cada prova**, em <https://fpacompeticoes.pt/>
- **Estafetas:**
 - A confirmação online das estafetas **carece da inclusão da ordem de participação dos atletas**, de acordo com os percursos que vão realizar.

2.1 ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

- Poderão participar atletas masculinos e femininos, do escalão de Sub-20, Sub-23 e Absolutos que tenham obtido Critérios de Participação.
- Para poderem pontuar nos Campeonatos Nacionais de Sub-23, os atletas considerados estrangeiros deverão ser filiados pelo respetivo clube na corrente época desportiva até 31 de dezembro de 2025.
- Nestes Campeonatos Nacionais de **Sub-23**, cada clube apenas poderá inscrever **até dois (2) atletas estrangeiros**.

REGRAS ESPECÍFICAS

- 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 **400 metros**, 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 **3.000 metros** não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.

REGRAS ESPECÍFICAS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-23

- Os atletas poderão participar em até duas (2) provas por jornada, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas.
- 5.2. Aos atletas que participaram nos Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas apenas será permitido realizar 2 provas neste Campeonato Nacional.

Limites à participação

2.5 Os atletas estrangeiros menores de idade referidos em 2.1.2. 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 2.5 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado;
- c) Os atletas estrangeiros menores de idade que não sejam abrangidos pelo ponto 2.5. (isto é, se não estiveram matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior) poderão participar nestes Campeonatos Nacionais de Sub-23 contando como estrangeiros.**
- 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 2.5.

Estrangeiros – SUB23

CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-23 - MASCULINOS								
Dorsal	Clube	Nome	D.Nasc			ESCALÃO	Data Inscrição	
76	AJL	Matheus Berg	2008	7	24	Sub20	02/12/2025	a) Considerado Português (pode pontuar e ao pódio)
96	CAB	Hélio Tavares	2008	6	17	Sub20	21/11/2025	a) Considerado Português (pode pontuar e ao pódio)
103	CAM-VC	Jakilson Neto	2006	10	26	Sub23	26/09/2025	b) Estrangeiro (pode pontuar, não pode ir ao pódio)
98	CAM-VC	Alex Quaresma	2004	3	22	Sub23	19/09/2025	b) Estrangeiro (pode pontuar, não pode ir ao pódio)
147	CDQ	Mamadu Djalo	2007	6	1	Sub20	24/09/2025	b) Estrangeiro (pode pontuar, não pode ir ao pódio)
149	CDQ	Zachary Booth	2007	3	13	Sub20	01/10/2025	b) Estrangeiro (pode pontuar, não pode ir ao pódio)
368	SCP	Lucca Reis	2008	9	13	Sub20	25/11/2025	a) Considerado Português (pode pontuar e ao pódio)
372	SCP	Marcos Lara	2007	9	22	Sub20	14/11/2025	b) Estrangeiro (pode pontuar, não pode ir ao pódio)
380	SCP	Martí Bernat	2005	11	21	Sub23	18/11/2025	b) Estrangeiro (pode pontuar, não pode ir ao pódio)
428	SLB	João Elias Lima	2008	5	1	Sub20	09/10/2025	a) Considerado Português (pode pontuar e ao pódio)

CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-23 - FEMININOS								
Dorsal	Clube	Nome	D. Nasc			Escalão	Data Inscrição	
12	AABV	Nicolle Moura	2007	11	1	Sub23	20/10/2025	b) Estrangeiro (pode pontuar, não pode ir ao pódio)
27	ACDCVC	Ruth Lima	2007	7	27	Sub23	23/09/2025	b) Estrangeiro (pode pontuar, não pode ir ao pódio)
107	CAM-VC	Maruxa Gemperle	2004	4	10	Sub23	30/10/2025	b) Estrangeiro (pode pontuar, não pode ir ao pódio)
146	CDQ	Juliana Hinderyckx	2007	4	17	Sub23	25/09/2025	b) Estrangeiro (pode pontuar, não pode ir ao pódio)
154	CFOD	Lansiia Dmytrieva	2004	6	4	Sub23	06/10/2025	b) Estrangeiro (pode pontuar, não pode ir ao pódio)
252	JOMA	Marina Intchala	2008	5	29	Sub20	10/10/2025	a) Considerado Português (pode pontuar e ao pódio)
365	SCP	Lafaete Saraiva	2006	12	11	Sub23	14/11/2025	b) Estrangeiro (pode pontuar, não pode ir ao pódio)
409	SCS	Margarida Oliveira	2004	2	17	Sub23	16/12/2025	b) Estrangeiro (pode pontuar, não pode ir ao pódio)
413	SLB	Amélia Pinga	2006	6	25	Sub23	09/10/2025	b) Estrangeiro (pode pontuar, não pode ir ao pódio)

Estrangeiros – CAMPEONATOS DE PORTUGAL

CAMPEONATO DE PORTUGAL - MASCULINOS									
Dorsal	Clube	Nome	NAC	Idade	NaSexo	ESCALÃO	Data Inscrição		
76	AJL	Matheus Berg	2008	7	24	Sub20	02/12/2025	d)	Considerado Português (pode ir ao pódio)
96	CAB	Hélio Tavares	2008	6	17	Sub20	21/11/2025	d)	Considerado Português (pode ir ao pódio)
103	CAM-VC	Jakilson Neto	2006	10	26	Sub23	26/09/2025	e)	Estrangeiro (não pode ir ao pódio)
98	CAM-VC	Alex Quaresma	2004	3	22	Sub23	19/09/2025	e)	Estrangeiro (não pode ir ao pódio)
147	CDQ	Mamadu Djalo	2007	6	1	Sub23	24/09/2025	e)	Estrangeiro (não pode ir ao pódio)
149	CDQ	Zachary Booth	2007	3	13	Sub23	01/10/2025	e)	Estrangeiro (não pode ir ao pódio)
368	SCP	Lucca Reis	2008	9	13	Sub20	25/11/2025	d)	Considerado Português (pode ir ao pódio)
372	SCP	Marcos Lara	2007	9	22	Sub23	14/11/2025	e)	Estrangeiro (não pode ir ao pódio)
380	SCP	Martí Bernat	2005	11	21	Sub23	18/11/2025	e)	Estrangeiro (não pode ir ao pódio)
428	SLB	João Elias Lima	2008	5	1	Sub20	09/10/2025	d)	Considerado Português (pode ir ao pódio)
104	CAM-VC	Jocimar Neto	2003	2	20	Sénior	19/09/2025	e)	Estrangeiro (não pode ir ao pódio)
122	CAOV	Jociley Pereira	2003	11	22	Sénior	22/12/2025	e)	Estrangeiro (não pode ir ao pódio)
13	AAC	Ademola Fagbemi	2002	6	26	Sénior	17/09/2025	e)	Estrangeiro (não pode ir ao pódio)
161	CFOD	Yerenman Salazar	1978	10	24	Sénior	09/12/2025	e)	Estrangeiro (não pode ir ao pódio)
329	SCB	Yariel Soto	2000	5	22	Sénior	05/11/2025	e)	Estrangeiro (não pode ir ao pódio)

CAMPEONATO DE PORTUGAL - FEMININOS									
Dorsal	Clube	Nome	NAC	Idade	NaSexo	ESCALÃO	Data Inscrição		
12	AABV	Nicolle Moura	2007	11	1	Sub23	20/10/2025	e)	Estrangeiro (não pode ir ao pódio)
27	ACDCVC	Ruth Lima	2007	7	27	Sub23	23/09/2025	e)	Estrangeiro (não pode ir ao pódio)
107	CAM-VC	Maruxa Gemperle	2004	4	10	Sub23	30/10/2025	e)	Estrangeiro (não pode ir ao pódio)
146	CDQ	Juliana Hinderyckx	2007	4	17	Sub23	25/09/2025	e)	Estrangeiro (não pode ir ao pódio)
154	CFOD	Lansiia Dmytriieva	2004	6	4	Sub23	06/10/2025	e)	Estrangeiro (não pode ir ao pódio)
252	JOMA	Marina Intchala	2008	5	29	Sub20	10/10/2025	d)	Considerado Português (pode ir ao pódio)
365	SCP	Lafaete Saraiva	2006	12	11	Sub23	14/11/2025	e)	Estrangeiro (não pode ir ao pódio)
400	SCP	Tatjana Pinto	1992	7	2	Sénior	30/09/2025	e)	Estrangeiro (não pode ir ao pódio)
409	SCS	Margarida Oliveira	2004	2	17	Sub23	16/12/2025	e)	Estrangeiro (não pode ir ao pódio)
413	SLB	Amélia Pinga	2006	6	25	Sub23	09/10/2025	e)	Estrangeiro (não pode ir ao pódio)
448	VTSC	Alazne Etxebarria	1997	3	18	Sénior	20/12/2025	e)	Estrangeiro (não pode ir ao pódio)
99	CAM-VC	Alicia Merino	1993	5	28	Sénior	22/09/2025	e)	Estrangeiro (não pode ir ao pódio)
299	MCP	Maria Pia Nehme	1981	8	21	Sénior	13/11/2025	e)	Estrangeiro (não pode ir ao pódio)

Frente

Dorsais

11
CONCEIÇÃO
AACC

Raquel Conceição | S23

Costas

MATOS
50
GDP-L

João Matos | A14

- Levantamento de dorsais - representante do clube, junto do TIC, com indicação de um número de telemóvel para contacto em caso de urgência.
- A utilização dos dois dorsais é obrigatória, pelo que os atletas devem ser portadores de alfinetes em número suficiente.
- **O dorsal com o número em tamanho grande deve ser sempre utilizado na parte da frente, ficando o outro dorsal nas costas.**
 - **Exceção: nas provas de saltos, em que é permitida a utilização de apenas um dorsal, deve ser utilizado o dorsal com o número em tamanho grande.**
- Os dorsais terão que ser utilizados na totalidade da sua extensão, não podendo ser dobrados, rasgados, ou reduzidos de qualquer outra forma.

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS:

PROVA	PROGRESSÃO	Sub-23	Absolutos	
Altura – F	1,44m (+4) → 1,52m (+3) → 1,70m (+2)	MQ – 1,54	MQ – 1,58	MIC – 1,56
Altura – M	1,70m (+5) → 1,85m (+4) → 1,97m (+3) 2,12 (+2)	MQ – 1,85	MQ – 1,93	MIC – 1,90
Vara – F	2,40m (+15) → 3,00m (+10) → 3,40m (+6)	MQ – 2,70	MQ – 3,10	MIC – 3,00
Vara – M	3,40m (+15) → 4,30m (+10) → 5,20m (+7)	MQ – 3,70	MQ – 4,40	MIC – 4,30

PROVAS COMBINADAS

PROVA	PROGRESSÃO	OBSERVAÇÕES
Altura – F	1,39 (+3)	
Altura – M	1,55 (+3)	
Vara - M	2,72 (+10)	

TÁBUAS

DISCIPLINA	TÁBUA
Triplo Salto Feminino	9 e 11,00 metros
Triplo Salto Masculino	11 e 13,00 metros

- Ordenação dos atletas nas corridas e concursos da responsabilidade dos Delegados Técnicos, tendo em consideração as propostas da DTN.
- **Corridas por séries:**
 - Atletas com piores marcas na 1ª série, atletas com melhores marcas na última série
 - Seriação pela melhor marca dos atletas (obtidas de 1/jan/2025 até ao fim de semana antes da competição)
 - **200 m:**
 - Utilização das pistas 2, 3 e 4
 - 1º e 2º seriados – sorteio para pistas 3 e 4 da última série
 - 3º e 4º seriados – sorteio para as pistas 3 e 4 da penúltima série
 - ...
 - Restantes atletas seriados – pista 2

- **Corridas por séries:**
 - **400 m:**
 - Utilização das pistas 1, 2, 3 e 4
 - 1º e 2º seriados nas pistas 3 e 4 da última série
 - 3º e 4º seriados nas pistas 3 e 4 da penúltima série
 - ...
 - Restantes atletas seriados:
 - Pista 2 da última série
 - Pista 2 da penúltima série
 - ...
 - Restantes atletas seriados:
 - Pista 1 da última série
 - Pista 1 da penúltima série
 - ...

- **Corridas por séries:**
 - **800m, 1000m, 1500m, 3000m, 3000m/5000m Marcha:**
 - Partida à corda
 - Posições de partida – do atleta com o melhor tempo para o atleta com o pior, do exterior para o interior da pista oval, respetivamente.
- **4x400m:**
 - Composição das séries e pistas a decidir pelos Delegados Técnicos, tendo em consideração as propostas da DTN
 - Substituições de última hora nas estafetas:
 - até 10 minutos antes da hora prevista para a abertura da câmara de chamada para a estafeta em questão
 - A solicitar no secretariado da competição dentro dos horários acima expostos

■ Corridas por eliminatórias (60m / 60m Barreiras)

■ 1ª ronda eliminatória

- Composição em zigue-zague, considerando a melhor marca dos atletas (época ar livre 2025 + pista curta 2026)
- Sorteio geral de pistas (1 a 8)

■ Final A

- 8 melhores apurados, de acordo com o sistema de apuramento a determinar pelos Delegados Técnicos (posição e lugar)
- Pistas a alocar de acordo com a TR20.4.3. da WA
 - Primeiro sorteio – pistas 3, 4, 5 e 6
 - 2º sorteio – pistas 2 e 7
 - 3º sorteio – pistas 1 e 8

■ Final B

- Oito (8) atletas apurados seguintes com os melhores tempos obtidos na ronda eliminatória que não tenham sido qualificados para a Final A
- Idem

- A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.
- Assim, **os engenhos devem ser entregues na Câmara de Chamada para verificação até 90 minutos antes da hora marcada para o início da respetiva prova.**
- Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos e, no final da prova, os engenhos aprovados, e os não aprovados, **poderão ser recolhidos na Câmara de Chamada.**

Classificações



- Serão atribuídas medalhas aos atletas classificados nos três primeiros lugares em cada disciplina e género e troféus às três equipas mais pontuadas em cada género (Sub-23).

Cerimónias Protocolares



A colaboração dos atletas e equipas é fundamental para a realização de cerimónias protocolares dignificantes. Solicita-se:

- **Respeito pelos horários indicados;**
- **Respeito pelas indicações dadas após a chegada.**

Na cerimónia de entrega de medalhas/troféus os atletas devem ir equipados com o equipamento do clube e devidamente calçados (**não é permitida a utilização de chinelos no pódio**)

Listagem de Sapatilhas WA



<https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information>

Não é permitido **o uso ou a posse** dos seguintes dispositivos na área de competição:

- Telemóveis
- Headphones /auscultadores
- Intercomunicadores
- Outros dispositivos semelhantes que possam conferir vantagem sobre os adversários

Grupo de Treinadores

Outras informações



https://chat.whatsapp.com/F3BlrG4MkjaCZnq2GAHSeC?mode=gi_t

Questões?



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo

www.fpatletismo.pt

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

