



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Regulamento
CAMPEONATOS NACIONAIS VETERANOS
PISTA CURTA

Oeiras, 7 e 8 de março de 2026

Campeonatos Nacionais de Veteranos em Pista Curta

Oeiras – CAR Jamor

7 e 8 de março de 2026

1. PROGRAMA-HORÁRIO

Sábado - 7 de março de 2026									
Pista Interior									
Horas	Prova	Sexo	Escalões	Séries / Final Local	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
14:00	60 m	F	35 e 40	Séries	12:30	13:35	-	13:45	13:50
14:00	Vara	M	35 a 45	Final	12:30	13:00	-	13:10	13:15
14:00	Peso (7,260 kg)	M	40	Final	12:30	13:20	-	13:30	13:35
14:00	Comprimento	M	55 e 60	Final / Cx.1	12:30	13:20	-	13:30	13:35
14:20	60 m	F	45 e 50	Séries	12:50	13:55	-	14:05	14:10
14:40	60 m	F	55+	Séries	13:10	14:15	-	14:25	14:30
14:40	Comprimento	M	65+	Final / Cx.2	13:10	14:00	-	14:10	14:15
15:00	60 m	M	35 e 40	Séries	13:30	14:35	-	14:45	14:50
15:00	Peso (7,260 kg)	M	35 / 45	Final	13:30	14:20	-	14:30	14:35
15:30	60 m	M	45 e 50	Séries	14:00	15:05	-	15:15	15:20
16:00	60 m	M	55 e 60	Séries	14:30	15:35	-	15:45	15:50
16:10	Comprimento	F	35 a 45	Final / Cx.1	14:40	15:30	-	15:40	15:45
16:20	Peso (6 kg)	M	55	Final	14:50	15:40	-	15:50	15:55
16:30	60 m	M	65+	Séries	15:00	16:05	-	16:15	16:20
16:45	Comprimento	M	45 e 50	Final / Cx.2	15:15	16:05	-	16:15	16:20
17:00	Vara	F	Todos	Final	15:30	16:00	-	16:10	16:15
17:00	Vara	M	50+	Final	15:30	16:00	-	16:10	16:15
17:05	60 m bar (1,00)	M	35 a 45	Séries	15:35	16:40	-	16:50	16:55
17:30	60 m bar (0,68)	F	60+	Séries	16:00	17:05	-	17:15	17:20
17:30	60 m bar (0,68)	M	80+	Séries	16:00	17:05	-	17:15	17:20
17:40	Peso (6 kg)	M	50	Final	16:10	17:00	-	17:10	17:15
17:45	60 m bar (0,76)	F	50 e 55	Séries	16:15	17:20	-	17:30	17:35
18:05	60 m bar (0,76)	F	40 e 45	Séries	16:35	17:40	-	17:50	17:55
18:20	Comprimento	M	35 e 40	Final / Cx.1	16:50	17:40	-	17:50	17:55
18:25	60 m bar (0,76)	M	70 e 75	Séries	16:55	18:00	-	18:10	18:15
18:35	60 m bar (0,84)	F	35	Séries	17:05	18:10	-	18:20	18:25
18:40	Comprimento	F	50+	Final / Cx.2	17:10	18:00	-	18:10	18:15
18:45	60 m bar (0,84)	M	60 e 65	Séries	17:15	18:20	-	18:30	18:35
19:05	60 m bar (0,91)	M	50 e 55	Séries	17:35	18:40	-	18:50	18:55
19:20	Peso (5 kg)	M	60 e 65	Final	17:50	18:40	-	18:50	18:55

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

Pista Exterior									
14:00	3 000 m Marcha	F	Todos	Final	12:30	13:35	-	13:45	13:50
14:50	3 000 m Marcha	M	Todos	Final	13:20	14:25	-	14:35	14:40
15:30	400 m	F	35 a 45	Séries	14:00	15:05	-	15:15	15:20
16:00	400 m	F	50+	Séries	14:30	15:35	-	15:45	15:50
16:30	400 m	M	35 e 40	Séries	15:00	16:05	-	16:15	16:20
16:50	400 m	M	45 e 50	Séries	15:20	16:25	-	16:35	16:40
17:15	400 m	M	55 e 60	Séries	15:45	16:50	-	17:00	17:05
17:40	400 m	M	65+	Séries	16:10	17:15	-	17:25	17:30
18:00	1 500 m	F	35 e 40	Séries	16:30	17:35	-	17:45	17:50
18:15	1 500 m	F	40 e 45	Séries	16:45	17:50	-	18:00	18:05
18:30	1 500 m	F	50+	Séries	17:00	18:05	-	18:15	18:20
18:45	1 500 m	M	35 e 40	Séries	17:15	18:20	-	18:30	18:35
19:05	1 500 m	M	45 e 50	Séries	17:35	18:40	-	18:50	18:55
19:25	1 500 m	M	55 a 65	Séries	17:55	19:00	-	19:10	19:15
19:45	1 500 m	M	70+	Séries	18:15	19:20	-	19:30	19:35

Domingo - 8 de março de 2026									
Pista Interior									
Horas	Prova	Sexo	Escalões	Séries / Final Local	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
09:00	Peso (4 kg)	M	70 e 75	Final	07:30	08:20	-	08:30	08:35
09:00	Peso (3 kg)	M	80+	Final	07:30	08:20	-	08:30	08:35
09:00	Triplo	F	Todos	Final	07:30	08:20	-	08:30	08:35
09:00	Altura	M	35 a 45	Final / Z.1	07:30	08:20	-	08:30	08:35
10:15	Altura	M	50 e 55	Final / Z.2	08:45	09:35	-	09:45	09:50
10:30	Peso (3 kg)	F	60 a 70	Final	09:00	09:50	-	10:00	10:05
10:30	Peso (2 kg)	F	75+	Final	09:00	09:50	-	10:00	10:05
10:40	Triplo	M	60+	Final	09:10	10:00	-	10:10	10:15
11:45	Peso (3 kg)	F	50 e 55	Final	10:15	11:05	-	11:15	11:20
12:10	Triplo	M	45 a 55	Final	10:40	11:30	-	11:40	11:45
12:15	Altura	F	35 a 50	Final / Z.1	10:45	11:35	-	11:45	11:50
13:15	Altura	F	55+	Final / Z.2	11:45	12:35	-	12:45	12:50
13:15	Altura	M	60+	Final / Z.2	11:45	12:35	-	12:45	12:50
13:30	Peso (4 kg)	F	35 a 45	Final	12:00	12:50	-	13:00	13:05
14:10	Triplo	M	35 e 40	Final	12:40	13:30	-	13:40	13:45

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

Pista Exterior									
09:00	3 000 m	F	35 a 50	Final	07:30	08:35	-	08:45	08:50
09:20	3 000 m	M	35 e 40	Final	07:50	08:55	-	09:05	09:10
09:35	3 000 m	M	45 e 50	Final	08:05	09:10	-	09:20	09:25
09:50	3 000 m	M	55 a 65	Final	08:20	09:25	-	09:35	09:40
10:10	3 000 m	F	55+	Final	08:40	09:45	-	09:55	10:00
10:10	3 000 m	M	70+	Final	08:40	09:45	-	09:55	10:00
10:45	200 m	F	35 e 40	Séries	09:15	10:20	-	10:30	10:35
11:15	200 m	F	45 e 50	Séries	09:45	10:50	-	11:00	11:05
11:15	200 m	F	55+	Séries	09:45	10:50	-	11:00	11:05
11:50	200 m	M	35 e 40	Séries	10:20	11:25	-	11:35	11:40
12:15	200 m	M	45 e 50	Séries	10:45	11:50	-	12:00	12:05
12:40	200 m	M	55 e 60	Séries	11:10	12:15	-	12:25	12:30
13:05	200 m	M	65+	Séries	11:35	12:40	-	12:50	12:55
13:20	800 m	F	35 e 40	Séries	11:50	12:55	-	13:05	13:10
13:35	800 m	F	45 e 50	Séries	12:05	13:10	-	13:20	13:25
13:52	800 m	F	55+	Séries	12:22	13:27	-	13:37	13:42
14:00	800 m	M	35 e 40	Séries	12:30	13:35	-	13:45	13:50
14:15	800 m	M	45 e 50	Séries	12:45	13:50	-	14:00	14:05
14:35	800 m	M	55 e 60	Séries	13:05	14:10	-	14:20	14:25
14:50	800 m	M	65+	Séries	13:20	14:25	-	14:35	14:40
15:05	4x200 m	F	Todos	Séries	13:35	14:40	-	14:50	14:55
15:20	4x200 m	M	Todos	Séries	13:50	14:55	-	15:05	15:10

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;

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

- 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 através da plataforma <https://competicoes.aalisboa.com.pt> impreterivelmente até às 23:59 horas da segunda-feira da semana da competição.
- 3.1.2. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação Membro da World Athletics;
- 3.1.3. Cada inscrição terá um valor de 4.00€ por prova. A estafeta será taxada a 10.00€ (4x2,50), no próprio local, até 2 horas antes da hora agendada para a competição.
- 3.1.4. O pagamento da inscrição é realizado diretamente na plataforma da Associação de Atletismo de Lisboa devendo selecionar todas as provas e no final pagar pelo conjunto delas.

3.2. Substituições de última hora nas estafetas

- 3.2.1. 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;
- 3.2.2. As alterações de última hora deverão ser solicitadas no secretariado da competição dentro dos horários acima expostos.

- 3.3. 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 lisboa@fpatletismo.org. Caso os atletas pretendam efetuar as suas inscrições também poderão fazer o seu registo prévio na referida plataforma.
- 3.4. Os dorsais e demais documentação, deverão ser levantados no secretariado da competição, no dia 7 de março 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. Cada atleta poderá participar em 3 provas individuais + a estafeta, no máximo de 2 provas por jornada.
- 4.3. 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.
- 4.4. Cada clube apenas poderá participar em cada estafeta com uma equipa por escalão.
- 4.5. 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.
- 4.6. **Cerimónias protocolares:** solicita-se a melhor colaboração de todos para que as cerimónias protocolares possam decorrer com celeridade e com a dignidade que o momento exige.
- a) Caso os atletas ou clubes não estejam presentes na zona protocolar à hora indicada pela organização para a entrega de prémios, as cerimónias protocolares realizar-se-ão sem a presença dos mesmos não podendo, por este facto, ser

imputada qualquer responsabilidade pelo sucedido à organização da competição.

- b) Na cerimónia de entrega de medalhas/troféus os atletas devem ir equipados com o equipamento do clube, devidamente calçados, não sendo permitida a utilização de chinelos no pódio, de bandeiras, de cachecóis ou de mensagens políticas.

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 atletas no local da prova.

5.2. 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
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. As classificações coletivas serão obtidas através da pontuação dos 8 melhores atletas/equipas classificados em cada prova, género e escalão, e que tenham alcançado a Marca Mínima de Pontuação (MMP), segundo as tabelas de pontos por género/escalões (ver ponto 8).
- 6.3. Os atletas estrangeiros não podem adquirir títulos individuais, mas podem contar para a classificação coletiva no máximo 2 atletas estrangeiros por equipa, desde que inscritos até 31 de dezembro.
- 6.4. Aos 8 melhores atletas/equipas de cada prova, género e escalão (que tenham

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

atingido as MMP), serão atribuídos respetivamente ao 1º classificado 8 pontos, ao 2º classificado 7 pontos, e assim sucessivamente, até 1 ponto ao 8º classificado.

6.5. Efetuado o somatório dos pontos dos atletas, vencerá o Clube que obtiver maior pontuação por género.

6.6. Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa completo. Caso o empate subsista, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente, até ao desempate.

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.

8. TABELAS DE MARCAS DE MÍNIMAS PONTUAÇÃO

8.1. Marcas Mínimas de Pontuação (MMP) – Pista Coberta – Femininos

	Seniores	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
Disciplinas	300 pts.	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca
60m	00:08,61	00:08,73	00:09,00	00:09,28	00:09,58	00:09,90	00:10,25	00:10,63	00:11,08	00:11,64	00:12,38	00:13,43	00:15,04
200m	00:28,28	00:28,75	00:29,66	00:30,62	00:31,65	00:32,76	00:33,94	00:35,32	00:37,01	00:39,20	00:42,23	00:46,74	00:54,06
400m	01:03,11	01:05,37	01:07,47	01:09,70	01:12,09	01:14,65	01:17,40	01:20,54	01:24,60	01:30,36	01:39,18	01:53,75	02:20,71
800m	02:25,01	02:26,22	02:31,68	02:37,57	02:43,91	02:50,80	02:58,30	03:06,48	03:15,19	03:29,43	03:50,87	04:24,71	05:22,39
1000m	03:08,67	03:10,04	03:17,83	03:26,29	03:35,50	03:45,55	03:56,78	04:09,53	04:25,32	04:46,38	05:16,99	06:06,14	07:37,16
1500m	05:01,48	05:04,13	05:16,71	05:30,39	05:45,30	06:00,45	06:19,75	06:40,43	07:05,88	07:39,85	08:29,26	09:48,71	12:16,21
3000m	10:50,13	10:50,13	11:13,57	11:38,76	12:05,92	12:35,26	13:07,08	13:43,16	14:28,35	15:30,62	17:04,31	19:38,84	24:28,22
60m bar.	00:11,05	00:11,23	00:11,67	00:12,15	00:12,39	00:12,92	00:13,29	00:13,92	00:14,32	00:15,08	00:16,19	00:17,89	00:22,10
Salto alt.	1,28	1,25	1,22	1,16	1,10	1,04	0,98	0,92	0,86	0,80	0,74	0,68	0,62
Salto à vara	2,35	2,31	2,18	2,05	1,91	1,78	1,65	1,52	1,39	1,25	1,12	0,99	0,86
Salto em comp.	4,01	3,89	3,68	3,47	3,26	3,06	2,85	2,64	2,43	2,23	2,02	1,81	1,60
Tripla salto	8,59	8,53	8,08	7,62	7,17	6,71	6,26	5,80	5,35	4,90	4,42	3,91	3,33

Peso/7,250kg	6,11		5,49	5,08	4,68	4,27	3,87	3,46					
6,000kg					5,21	4,81	4,40						
5,000kg							4,90	4,49	4,09				
4,000kg									4,77	4,37	3,96	3,52	3,03
3,000kg											4,06	3,62	3,13
Pentatlo		1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500
3000 marcha	19:11.47	19:11.47	19:43.15	20:28.17	21:18.03	22:13.64	23:15.83	24:25.58	25:44.33	27:13.63	28:55.73	30:53.49	

8.2. Marcas Mínimas de Pontuação (MMP) – Pista Coberta – Femininos

	Seniores	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85	W90
Disciplinas	300 pts.	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca
60m	00:10,53	00:10,65	00:11,04	00:11,46	00:11,92	00:12,41	00:12,95	00:13,54	00:14,26	00:15,17	00:16,43	00:18,31	00:21,50
200m	00:35,13	00:36,21	00:37,60	00:39,11	00:40,74	00:42,52	00:44,46	00:46,58	00:49,70	00:53,67	00:59,98	01:11,23	01:37,58
400m	01:21,49	01:23,16	01:26,77	01:30,72	01:35,03	01:39,78	01:45,63	01:53,16	02:03,43	02:18,38	02:42,14	03:25,32	05:05,78
800m	03:11,57	03:12,51	03:20,87	03:29,99	03:39,97	03:50,95	04:04,10	04:20,92	04:43,72	05:16,49	06:06,99	07:33,10	10:27,69
1000m	04:07,45	04:07,45	04:16,50	04:29,03	04:42,12	05:01,14	05:23,68	05:55,38	06:30,92	07:18,74	08:13,81	09:27,68	11:20,74
1500m	06:31,75	06:36,83	06:54,24	07:13,26	07:34,10	07:57,05	08:24,90	09:00,94	09:50,43	11:02,64	12:56,20	16:15,96	20:47,61
3000m	14:19,66	14:19,66	14:58,10	15:40,14	16:26,30	17:18,74	18:21,70	19:41,50	21:29,04	24:04,32	28:08,92	35:24,19	40:51,97
60m bar.	00:13,01	00:13,49	00:14,36	00:14,51	00:15,09	00:15,72	00:16,42	00:17,21	00:18,11	00:19,31	00:20,95	00:23,45	00:27,70
Salto alt.	1,03	0,98	0,93	0,89	0,84	0,79	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	0,50	0,44
Salto à vara	1,79	1,65	1,56	1,47	1,38	1,29	1,20	1,11	1,00	0,88	0,74	0,56	0,37
Salto em comp.	2,68	2,55	2,41	2,28	2,14	2,00	1,86	1,72	1,58	1,43	1,24	0,92	0,82
Tripla salto	5,73	5,63	5,32	5,01	4,70	4,39	4,08	3,77	3,41	2,99	2,45	1,75	1,71
Peso/4,000kg	5,34	5,15	4,81	4,47	4,13	3,79	3,45						
3,000kg					4,24	3,90	3,56	3,22	2,88	2,54	2,20	1,86	1,52
2,000kg										2,91	2,57	2,23	1,90
Pentatlo		1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500
3000 marcha	21:27.03	21:31.55	22:29.08	23:31.99	24:40.53	25:55.88	26:51.90	27:48.04	30:05.89	32:29.15	34:39.54	37:13.40	



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo