



# REUNIÃO TÉCNICA

Campeonatos de Portugal 10.000m (Abs. e Veteranos)  
e 5.000m (Sub-20)

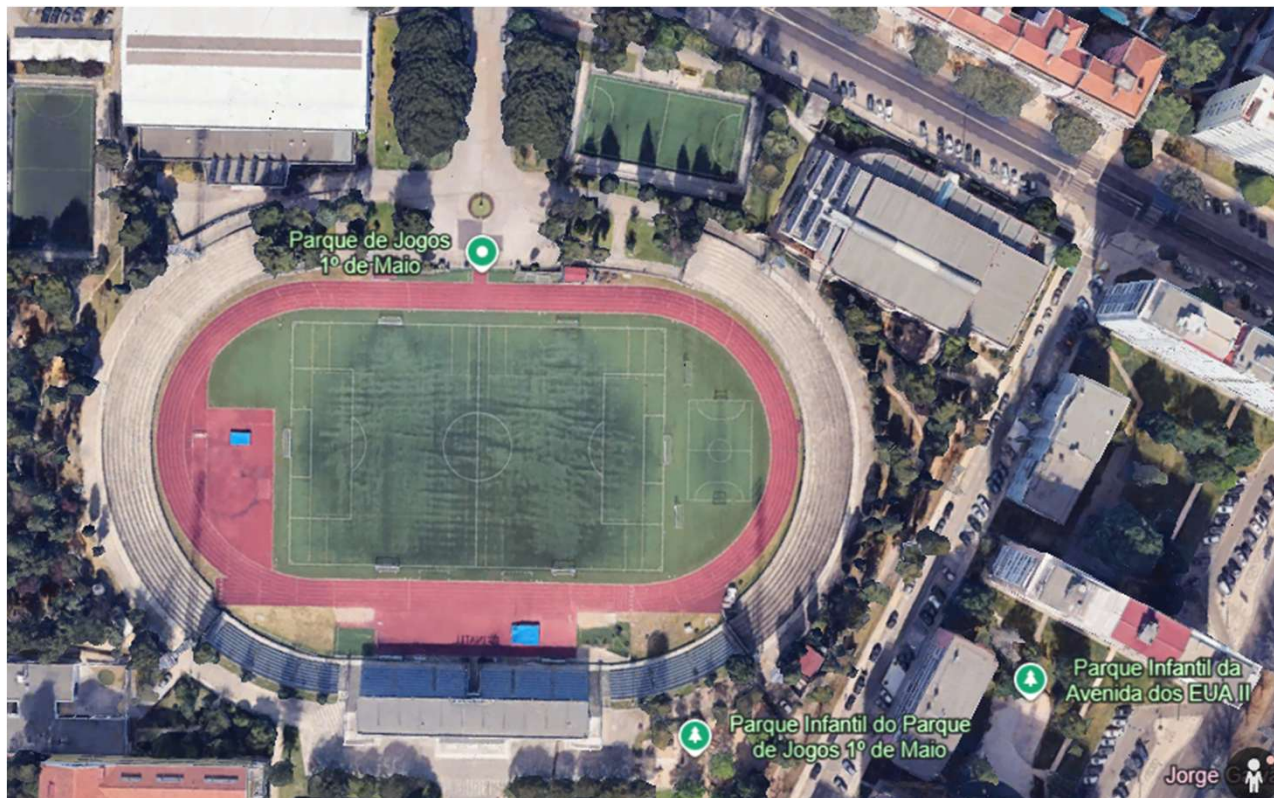
1 de maio 2026, Lisboa

## Oficiais de Competição

Função	Nome
Representante da Direção FPA	Sérgio Guedes
Júri de Apelo	*A constituir em caso de necessidade
Delegado Técnico	Paulo Aldeagas (AAE)
Diretor de Competição	Paulo Aldeagas (AAE)
Diretor de Reunião	Anabela Gordo (AAL)
Árbitro de Provas de Pista	Teodoro Marujo (AAL)
Árbitro de Partidas	Teodoro Marujo (AAL)
Árbitro da Câmara de Chamada	Albertino Pinto (AsAS)
Juiz de Partida	Associação de Atletismo de Lisboa
Juiz de Photofinish	Associação de Atletismo de Lisboa

## Lisboa – Estádio 1º de Maio

## Localização



 **38°45'04.4"N 9°08'18.9"W**  
**Av. Rio de Janeiro, 1700-330 Lisboa**

<https://maps.app.goo.gl/UwDYFpZTioiXprSf9>

## Programa Horário – Sexta-Feira – 01 de maio de 2026

Sexta-feira - 1 de maio de 2026								
Horas	Prova	Género	Escalão	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada		Horário de entrada na Pista	
18:15	5.000 metros	F	Sub20	16:45	17:55		18:00	18:10
18:45	5.000 metros	M	Sub20	17:15	18:25	-	18:30	18:40
19:05	10 000 metros	M	Seniores e Veteranos	17:35	18:45	-	18:50	19:00
19:45	10 000 metros	F	Seniores e Veteranos	18:15	19:25	-	19:30	19:40
20:35	10 000 metros	M	Veteranos (série 1)	19:05	20:15		20:20	20:30
21:45	10 000 metros	M	Veteranos (série 2)	20:15	21:25		21:30	21:40
22:30	10 000 metros	F	Veteranos	21:00	22:10		22:15	22:25

# ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

- Poderão participar na prova de 10.000m os atletas masculinos e femininos do escalão de Absolutos e Veteranos, e na prova de 5.000m os atletas masculinos e femininos do escalão de Sub-20 e Sub-18 de 2º ano.
- Serão aceites para efeito de inscrição, nestes campeonatos de 10.000m e 5000m (Sub-20), marcas obtidas entre 1 de janeiro de 2025 e até ao fim-de-semana antes da competição.

## ➤ Campeonatos de 10.000M

PROVAS	MASCULINOS	FEMININOS
10.000m/10km	32:00.00	38:00.00
5.000m/5km	15:20.00	17:50.00
Meia-maratona	1:10:00	1:20:00

## ➤ Campeonatos de 5.000M (SUB20)

CAMPEONATOS DE 5.000M (SUB-20)	MASCULINOS	FEMININOS
5.000m/5km	17:00.00	21:00.00
3.000m	9:10:00	11:10:00

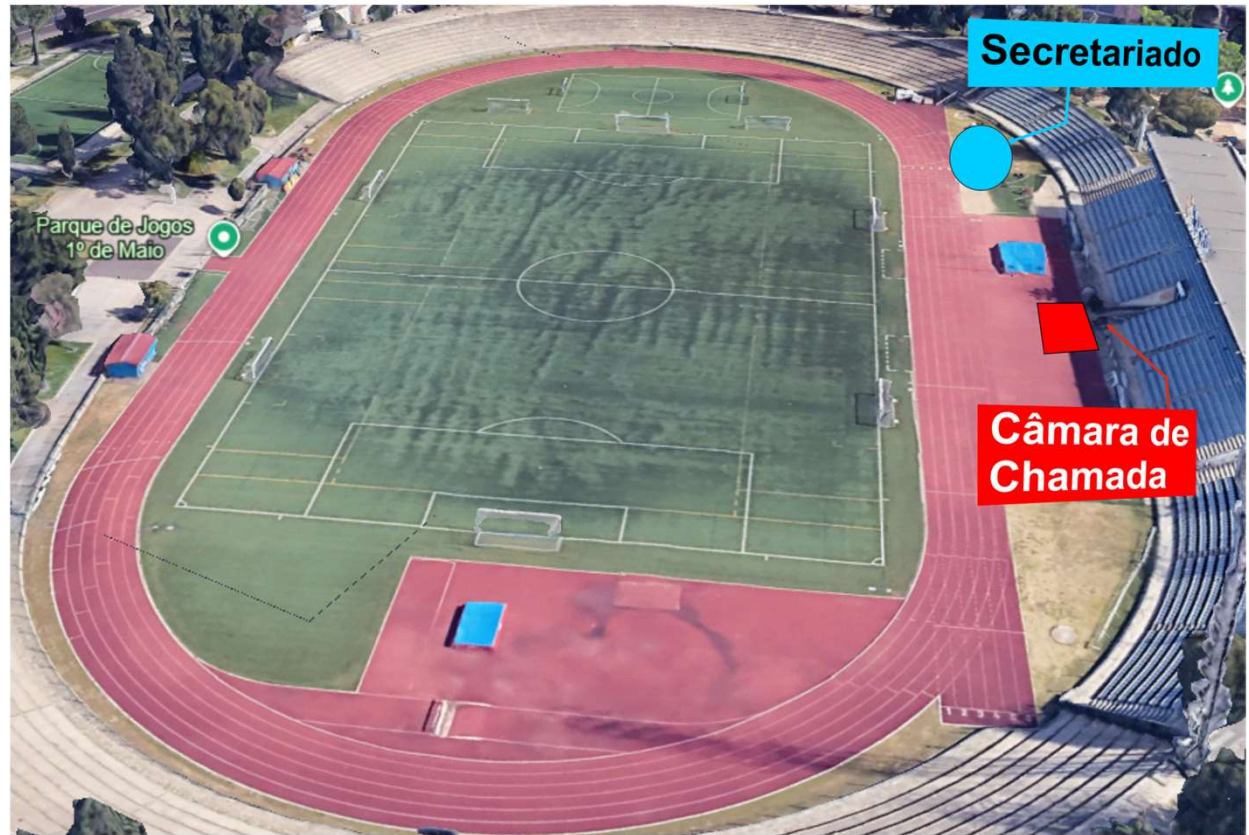
# Mapa de Fluxos

## Câmara de Chamada

Vai funcionar a meio da reta da meta, os atletas entram pela bancada.

## CIT (Centro de Informação Técnica)

Situa-se junto à linha de meta



## 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/>**

NOTA IMPORTANTE: Em 30 de Abril de 2026 vão estar publicadas startlists provisórias em <https://fpacompeticoes.pt/> , os Atletas Veteranos com mínimos de participação vão integrar as séries que incluem os Seniores; os Veteranos Masculinos que não têm mínimos de participação serão distribuídos por duas séries, na série 1 correm os atletas com marcas menos boas e na série 2 os atletas com melhores marcas.

## Dorsais

Dorsal à frente



Dorsal atrás



- Levantamento de dorsais pelo 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 grande deve ser sempre utilizado na frente, sendo o outro utilizado nas costas.**
- Os dorsais terão que ser utilizados na totalidade da sua extensão, não podendo ser dobrados, rasgados, ou reduzidos de qualquer outra forma.

## Listagem de Atletas Estrangeiros

Dorsal	Clube	Nome	Sexo	Ano	Mes	Dia	Nacionalidade	
100	MCP	Maria Pia Nehme	F	1981	8	21	CAN	Não pode ir ao Pódio
119	SCP	Alex Macuácuá	M	2004	11	3	MOZ	Não pode ir ao Pódio
120	SCP	Corentin Beauregard	M	1997	4	12	FRA	Não pode ir ao Pódio

# Classificações

## CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

- Nestes campeonatos haverá apenas classificações individuais.
- Serão atribuídas medalhas aos **três primeiros classificados** do escalão de Absolutos, Sub-23, Adaptado e Veteranos (nas diversas categorias) nos 10.000m, em ambos os géneros, e aos **três primeiros classificados** do escalão de Sub-20 na prova de 5.000m em ambos os géneros.



## Cerimónias Protocolares

➤ Solicita-se a melhor colaboração de todos para que as **cerimónias protocolares decorram com celeridade e dignidade.**

a) Caso os atletas ou clubes **não estejam presentes na zona protocolar à hora indicada**, a cerimónia de entrega de prémios realizar-se-á **sem a presença dos mesmos**, não podendo ser imputada qualquer responsabilidade à organização.

b) Na cerimónia de entrega de medalhas, os atletas devem apresentar-se **com o equipamento oficial do clube e devidamente calçados**, não sendo permitida a utilização de **chinelos, bandeiras, cachecóis ou mensagens políticas** no pódio.

## Outras Informações

Paulo Aldeagas

962440785

Em caso de necessidade entrar em contacto por Whatsapp preferencialmente



## Outras Informações

### Listagem de Sapatilhas aprovada pela WA



Não é permitida a utilização dos dispositivos abaixo durante a prova:

- Telemóveis
- Phones/auscultadores
- Intercomunicadores
- Outros semelhantes que promovam a vantagem sobre os adversários

➤ <https://certcheck.worldathletics.org/FullList>

**Questões?**



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

# MAIS Atletismo

[www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES



Vitalis



RADIANT  
Desde 1948