



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Regulamento
CAMPEONATOS DE PORTUGAL DE 10.000M
(Absolutos e Veteranos)
CAMPEONATOS NACIONAIS DE 5.000M (Sub-20)
Lisboa, 1 de maio 2026

Campeonatos de Portugal de 10.000m (Absolutos e Veteranos) Campeonatos de Nacionais de 5.000m (Sub-20)

Lisboa – Estádio 1º de Maio

1 de maio de 2026

NOTA INTRODUTÓRIA

Dando sequência às atividades calendarizadas, vai a Federação Portuguesa de Atletismo, com a colaboração da Associação de Atletismo de Lisboa e do INATEL, levar a efeito no dia 1 de maio de 2026 os Campeonatos de Portugal de 10.000m (Absolutos e Veteranos) e de 5.000m (Sub-20).

Realizam-se também, em simultâneo, os Campeonatos de Portugal de 10.000m Adaptado com classificações separadas por cada uma das classes/géneros.

1. PROGRAMA HORÁRIO

| 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 |

Nota: O programa poderá sofrer alterações de acordo com o número de atletas inscrito

2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

2.1 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, e que se enquadrem numa das seguintes situações:

2.1.1 sejam portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital/Regional ou numa Federação estrangeira Congénera;

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- 2.1.2 sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital;
- 2.1.3 Os participantes aos Campeonatos de Portugal de 10.000m (Absolutos) e os participantes aos Campeonatos Nacionais de 5.000m (Sub-20 e Sub-18) deverão cumprir as marcas de qualificação descritas no ponto 6;
- 2.2. Os atletas referidos em 2.1.2 só terão direito quer ao título de Campeão individual ou aos respetivos lugares de honra caso não caso se enquadrem no ponto 2.3.
- 2.3. 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:
- 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;
 - Não serão enquadrados no ponto 2.3 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado;
 - Os atletas estrangeiros menores de idade que não sejam abrangidos pelo ponto 2.3. (isto é, se não estiveram matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior) não poderão participar nestes Campeonatos Nacionais;**
 - 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).

3. INSCRIÇÕES

3.1 Inscrições Preliminares

3.1.1 As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até às 23:59 horas do dia **26 de abril (domingo)** devendo ser introduzida a marca, data e local de obtenção da mesma através de documento comprovativo de forma que possa ser feita previamente a distribuição pelas séries existentes;

3.1.2 Os pagamentos devem ser efetuados no ato da inscrição, sendo que só nesses casos se considera que os atletas são elegíveis para participarem na competição.

3.1.3 Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira deverão ser enviadas para a FPA via Federação Membro da World Athletics;

3.2 Confirmação das Inscrições

3.2.1 As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas de quinta-feira antes da competição, e 90 minutos antes do início de cada prova 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.

3.2.2 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.

4. REGRAS GERAIS

4.1 **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.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- 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.
- 4.2 A competição reger-se-á pelas regras descritas no Regulamento Geral de Competições, exceto quando existir regulamentação específico no presente regulamento.
- 4.3 Em casos omissos a competição reger-se-á pelas regras técnicas da World Athletics cabendo ao Delegado Técnico da competição a decisão da sua aplicação.
- 4.4 Cabe ao Delegado Técnico da competição, além de outras, tomar decisões sobre regras omissas no Regulamento da Competição, no Regulamento Geral de Competições ou no regulamento técnico da World Athletics.

5. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS ABSOLUTOS E SUB-20

- 5.1 Nestes campeonatos haverá apenas classificações individuais.
- 5.2 Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados do escalão de Absolutos, Sub-23 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.

6. MARCAS DE QUALIFICAÇÃO PARA O CAMPEONATO DE PORTUGAL DE 10.000M e 5.000M (Sub-20)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



6.1 Marcas e período de Qualificação: Serão aceites para efeito de inscrição nos campeonatos de 10.000m (Absolutos) marcas obtidas entre 1 de janeiro de 2025 e até ao fim-de-semana antes da competição.

| CAMPEONATOS DE 10.000M | 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 |

6.2 Marca e período de Qualificação: Serão aceites para efeito de inscrição nos Campeonatos de 5.000m (Sub-20) marcas obtidas entre 1 de janeiro de 2025 e até ao fim-de-semana antes da competição.

| 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 |

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES




FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo