



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

**Regulamento de
HOMOLOGAÇÃO DE RECORDES E MELHORES
MARCAS NACIONAIS
abril de 2026**

Índice

1. INTRODUÇÃO	2
2. CATEGORIZAÇÃO DOS RECORDES PORTUGAL, RECORDES NACIONAIS E MELHORES MARCAS NACIONAIS .	2
3. CONDIÇÕES PARA HOMOLOGAÇÃO DE RECORDES	3
4. CONDIÇÕES ESPECÍFICAS DE PROVAS REALIZADAS EM PISTA	5
5. CONDIÇÕES ESPECÍFICAS DE PROVAS REALIZADAS EM ESTRADA.....	8
6. SUBMISSÃO E RATIFICAÇÃO	10
7. PROVAS NOS QUAIS SE RECONHECEM RECORDES DE PORTUGAL (ABSOLUTOS).....	12
7.1. ABSOLUTOS, MASCULINOS E FEMININOS: COMPETIÇÕES DE PISTA	12
7.2. ABSOLUTOS, MASCULINOS E FEMININOS: PROVAS DE ESTRADA	13
7.3. ABSOLUTOS, FEMININOS (MISTO): PROVAS DE CORRIDA EM ESTRADA REALIZADOS EM SIMULTÂNEO	13
8. PROVAS NOS QUAIS SE RECONHECEM RECORDES NACIONAIS DE SUB-23	14
8.1. SUB-23, MASCULINOS E FEMININOS: COMPETIÇÕES DE PISTA.....	14
8.2. SUB-23, MASCULINOS E FEMININOS : COMPETIÇÕES DE ESTRADA	15
8.3. SUB-23, FEMININOS (MISTO): PROVAS DE CORRIDA EM ESTRADA REALIZADOS EM SIMULTÂNEO	15
9. PROVAS NOS QUAIS SE RECONHECEM RECORDES NACIONAIS DE SUB-20	16
9.1. SUB-20, MASCULINOS E FEMININOS: COMPETIÇÕES DE PISTA.....	16
9.2. SUB-20, MASCULINOS E FEMININOS: COMPETIÇÕES DE ESTRADA	17
9.3. SUB-20, FEMININOS (MISTO): PROVAS DE CORRIDA EM ESTRADA REALIZADOS EM SIMULTÂNEO	17
10. EVENTOS NOS QUAIS SE RECONHECEM RECORDES NACIONAIS DE SUB-18	18
10.1. SUB-18, MASCULINOS E FEMININOS: COMPETIÇÕES DE PISTA.....	18
10.2. SUB-18, MASCULINOS E FEMININOS: COMPETIÇÕES DE ESTRADA	19
10.3. SUB-18, FEMININOS (MISTO): PROVAS DE CORRIDA EM ESTRADA REALIZADOS EM SIMULTÂNEO	19
11. PROVAS NOS QUAIS SE RECONHECEM MELHORES MARCAS NACIONAIS DE SUB-16.....	20
11.1. SUB-16, MASCULINOS E FEMININOS: COMPETIÇÕES DE PISTA.....	20
12. PROVAS NOS QUAIS SE RECONHECEM MELHORES MARCAS NACIONAIS DE SUB-14.....	22
12.1. SUB-14, MASCULINOS E FEMININOS: COMPETIÇÕES DE PISTA.....	22
13. OUTRAS	23
14. DISPOSIÇÕES LEGAIS.....	23
14.1. CASOS OMISSOS:.....	23
14.2. ENTRADA EM VIGOR.....	23
15. ANEXOS – COMPOSIÇÃO DAS PROVAS COMBINADAS	24

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



1. Introdução

O presente documento - REGULAMENTO DE HOMOLOGAÇÃO DE RECORDES E MELHORES MARCAS NACIONAIS - estabelece as regras e as condições para a homologação dos Recordes Nacionais e dos Recordes de Portugal nas provas de atletismo de pista (curta e ar livre) e fora da pista (provas de estrada de corrida e de marcha atlética), pela Federação Portuguesa de Atletismo.

Esta competência da Federação Portuguesa de Atletismo é conferida pela Lei de Bases da Atividade Física e Desporto, particularmente pelo artigo 14º, no qual se refere que cabe às federações “promover, regulamentar e dirigir a nível nacional a prática de uma modalidade desportiva ou de um conjunto de modalidades afins ou associadas”.

O atual documento representa uma necessária atualização à regulamentação existente até à data. Essa regulamentação já não se enquadrava nas atuais regras internacionais de homologação de recordes, nem se adequava ao atual programa de provas em que a Federação Portuguesa de Atletismo reconhece como Recordes Nacionais e Recordes de Portugal. O presente regulamento também altera a categorização dos melhores resultados alcançados nas provas de jovens (Sub-14 e Sub-16), abandonando a classificação desses resultados como Recordes Nacionais passando a classificá-los como Melhores Marcas Nacionais.

2. Categorização dos Recordes Portugal, Recordes Nacionais e Melhores Marcas Nacionais

2.1. A Federação Portuguesa de Atletismo reconhecerá Recordes de Portugal, Recordes Nacionais e Melhores Marcas Nacionais de acordos com as várias conjunturas de realização de competições, tendo em conta as seguintes categorizações:

2.1.1. De acordo com o contexto onde a prova é realizada:

- a) Campeonatos de Portugal e Nacionais Pista Curta (200m, coberta e ar livre);
- b) Campeonatos de Portugal e Nacionais de Pista ao Ar Livre (400m);
- c) Campeonatos de Portugal e Nacionais em provas de Estrada.

2.1.2. De acordo com os escalões:

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- a) Absolutos (Recorde de Portugal);
- b) Sub-23, Sub-20 e Sub-18 (Recordes Nacionais);
- c) Sub-16 e Sub-14 (Melhores Marcas Nacionais).

2.1.3. De acordo com o género:

- a) Masculinos;
- b) Femininos, provas realizadas só com atletas femininos;
- c) Femininos (MISTO), provas realizadas em simultâneo com masculinos e femininos

2.2. Os melhores resultados de sempre alcançados em provas para atletas dos escalões Sub-14 e Sub-16 serão considerados Melhores Marcas Nacionais.

2.3. Os requisitos para homologação de Melhores Marcas Nacionais serão iguais aos praticados para os Recordes Nacionais.

2.4. Se uma marca alcançada num Recorde de Portugal, Recorde Nacional ou Melhor Marca Nacional, numa prova realizada em pista curta superar a marca existente na mesma prova realizada ao ar livre, a mesma passará também a ser considerada Recorde de Portugal, Recorde Nacional ou Melhor Marca Nacional para essa prova realizada ao ar livre.

2.5. As marcas alcançadas em um determinado escalão também serão ratificadas para todos os escalões acima, caso a marca realizada seja melhor do que as existentes para esses recordes.

2.6. Podem ser alcançados e submetidos, vários Recordes Nacionais ou de Portugal realizados na mesma prova, desde que todos sejam iguais, ou superiores, ao Recorde de Portugal em vigência.

3. Condições para Homologação de Recordes

3.1. Para que uma marca possa ser reconhecida como Recorde Nacional ou de Portugal, deve ser alcançada de boa-fé, numa competição organizada de acordo com os normativos da World Athletics, anunciada e autorizada pela Federação Portuguesa de Atletismo ou outra Federação, ou Associação de Área, membro da World Athletics, antes do dia da realização da mesma e conduzida sob e em conformidade com as Regras.

3.2. Não serão reconhecidos Recordes de Portugal ou Recordes Nacionais em competições que não estejam inseridas na Plataforma World Athletics Global Calendar.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- 3.3. Os Recordes de Portugal, Recordes Nacionais ou Melhores Marcas Nacionais, só serão considerados e reconhecidos se realizados em instalações desportivas que cumpram o estipulado nas Regras de Competição 31.12 ou 31.13 da World Athletics.
- 3.4. Para ser considerado Recorde de Portugal, Recorde Nacional ou Melhor Marca Nacional, terão de ter participado em provas individuais, pelo menos, três atletas, e nas provas de estafeta, pelo menos duas equipas devem ter tomado parte na competição, exceto se a prova se realizar num Campeonato Nacional ou Distrital/Regional.
- 3.5. Com exceção dos concursos, de acordo com a Regra Técnica 9.4 e de provas realizadas fora do Estádio, de acordo com as Regras Técnicas 54 e 55, não serão reconhecidos Recordes em provas em simultâneo.
- 3.6. Resultados alcançados em eliminatórias, em decisões de empates nos saltos verticais, ou em qualquer parte de um evento que tenha sido, posteriormente, declarado como inválido de acordo com o disposto na regra de Competição 18.7, regra de Competição 8.4.2, regras Técnicas 17.1 ou 25.20, em provas de marcha na qual é aplicada a Regra Técnica 54.7.3 e o atleta não tenha sido desclassificado ou nas provas individuais das Provas Combinadas, podem ser submetidos para homologação de Recorde.
- 3.7. Um atleta, ou uma equipa de estafetas que alcance um Recorde de Portugal, deve atender aos seguintes pressupostos:
 - 3.7.1. Ser elegível para participar na competição (escalão, género);
 - 3.7.2. Ter nacionalidade portuguesa e estar filiado na Federação Portuguesa de Atletismo ou noutra Federação Membro da World Athletics;
 - 3.7.3. No caso de Recordes de Estafetas, todos os elementos a competir têm de ser portugueses e estar filiados na Federação Portuguesa de Atletismo ou noutra Federação Membro da World Athletics, podendo o Recorde ser alcançado por elementos a competir pelo mesmo clube ou em representação da Seleção Nacional;
 - 3.7.4. O atleta que estabeleça um novo Recorde de Portugal de Absolutos, em disciplinas que fazem parte do programa de provas dos Campeonatos de Portugal ou Campeonatos Nacionais de Absolutos, em pista curta, ar livre ou estrada, terá de se sujeitar a controlo de dopagem no final da prova, de acordo com as regras da Agência Mundial Antidopagem (AMA) em vigor.
 - 3.7.5. A análise da amostra deverá ser realizada em laboratório acreditado pela AMA. Caso a recolha de urina e/ou sangue não possa ser efetuada no local

da competição estritamente por razões não imputáveis ao atleta, deverá o mesmo contactar de imediato o respetivo Técnico Nacional da FPA, a fim de ser viabilizada a recolha no próprio dia ou nas 48 horas após o primeiro dia útil seguinte à competição, em local a indicar pela ADOP;

- 3.7.6. No caso de um recorde de estafetas, todos os membros da equipa terão de se sujeitar a esse controlo;
- 3.7.7. Os atletas que estabeleçam recordes nacionais dos escalões de Sub-18, Sub-20 e Sub-23 não necessitam de serem sujeitos a controlo de dopagem para que o respetivo recorde seja homologado.
- 3.8. O documento comprovativo de realização do controlo de dopagem deve ser enviado, com a maior brevidade possível, para a Federação Portuguesa de Atletismo, na sua forma digitalizada, para o e-mail recordes@fpatletismo.pt.
- 3.9. A documentação relativa ao controlo de dopagem será analisada pela Federação Portuguesa de Atletismo e o Recorde não será homologado se:
- Não for realizado controlo de dopagem (com exceção dos escalões referidos em 3.7.7. nos quais não é obrigatória a realização de um controlo de antidopagem);
 - O controlo de dopagem não tiver sido realizado de acordo com as diretrizes da Autoridade Antidopagem de Portugal ou da Agência Mundial Antidopagem;
 - O resultado do controlo constituir uma violação às regras antidopagem e ao código mundial antidopagem.
- 3.10. Se um atleta admitir que, num determinado momento, anterior a ter alcançado um Recorde Nacional ou de Portugal, utilizou ou tirou vantagem através de uma substância, ou método, proibidos à data, o registo deixará de ser considerado como Recorde Nacional ou de Portugal.

4. Condições específicas de provas realizadas em pista

- 4.1. Requisitos Necessários Para Homologação de Recordes em Pista ao Ar Livre de 400m.
- 4.1.1. O Recorde terá de ser alcançado em Instalações de Atletismo Certificadas e Homologadas pela World Athletics, ou por uma das suas Federações Membro, de acordo com a regra Técnica 2 ou, quando aplicável, de acordo com a regra Técnica 11.2 ou 11.3.
- 4.1.2. Para Recordes de corridas com distância igual ou superior a 200m, a pista

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



não pode exceder os 402.3m e a corrida deve ter o seu início dentro do seu perímetro. Esta limitação não se aplica a corridas de obstáculos nas quais o obstáculo da vala de água está colocado no exterior.

- 4.1.3. Os Recordes alcançados numa pista oval têm de ser realizados numa pista que não exceda os 50m de raio, com exceção dos casos em que a curva é formada por dois arcos diferentes. Nestes casos, o maior dos dois arcos não deve prolongar-se por mais do que 60º da curva de 180º.
- 4.1.4. Os Recordes alcançados ao Ar Livre, numa pista de 400m, podem ser alcançados apenas em Instalações de Atletismo em conformidade com a regra Técnica 14.
- 4.2. Requisitos necessários para homologação de Recordes em Pista Curta (pista de 200m em pista coberta ou em ar livre).
 - 4.2.1. O Recorde terá de ser alcançado em Instalações de Atletismo Certificadas e Homologadas pela World Athletics, ou por uma das suas Federações Membro, de acordo com as regras Técnicas 41 a 43, de acordo com a aplicabilidade.
 - 4.2.2. Para Recordes de corridas com distância igual ou superior a 200m, o perímetro da pista não pode exceder os 201.2m. O perímetro da pista pode, no entanto, ser inferior a 200 metros desde que a distância percorrida esteja dentro dos parâmetros definidos.
 - 4.2.3. Os Recordes alcançados numa pista oval têm de ser realizados numa pista que não exceda os 27m de raio e, para provas com voltas múltiplas, as duas retas terão de ter, pelo menos, 30m de comprimento.
- 4.3. Requisitos Necessários para Homologação de Recordes de Corridas e Provas de Marcha
 - 4.3.1. O resultado deverá ser cronometrado por cronometristas oficiais, por um sistema de cronometragem automática e *Photo Finish* (para o qual tenha sido realizado um teste zero de acordo com a regra Técnica 19.19) ou por um sistema de transponders (*chips*) – ver regra técnica 19.24 – a operar de acordo com estas regras.
 - 4.3.2. Para corridas de distância igual ou inferior a 800m (incluindo 4X200m e 4X400m) serão aceites resultados obtidos, apenas, através de um sistema de cronometragem totalmente automática e *Photo-Finish*.
 - 4.3.3. Para corridas de distância até 200m, inclusive, ao ar livre, é obrigatória a indicação da velocidade do vento, de acordo com as regras Técnicas 17.8 a 17.13. Se a velocidade do vento, medida no sentido da corrida, for

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



superior a +2m/s o resultado não será considerado como recorde.

4.4. Recorde em Provas de Marcha Atlética

4.4.1. É obrigatória a presença de, pelo menos, 3 juízes de marcha de painel A ou superior no grupo de oficiais de marcha da competição.

4.5. Recordes alcançados em distâncias múltiplas na mesma corrida

4.5.1. A corrida será anunciada e declarada como de uma distância apenas.

4.5.2. É permitido, ao mesmo atleta, submeter pedido de homologação de vários Recordes diferentes na mesma corrida.

4.5.3. Numa mesma corrida é possível que vários atletas submetam Recordes para homologação.

4.5.4. Não será homologado um Recorde de uma distância mais curta se o atleta não completar a distância total da prova em que se inscreveu.

4.6. Recordes de Concursos

4.6.1. A marca terá de ser medida, por três juízes, utilizando uma fita de aço calibrada ou régua calibrada, ou por um aparelho de medição científica cuja conformidade fora apurada de acordo com a regra Técnica 10.

4.6.2. No Salto em Comprimento e no Triplo Salto realizados ao ar livre, é obrigatória a submissão e indicação da velocidade do vento, medida na direção da caixa de areia e de acordo com as regras Técnicas 29.10 e 29.12. Caso este registo seja superior a 2m/s os resultados não serão homologados como Recorde.

4.6.3. Nos lançamentos, o engenho terá de ter sido submetido para homologação antes da competição, de acordo com a regra de Competição 16. Se o árbitro tomar conhecimento, durante a competição, de que um Recorde Nacional ou de Portugal tenha sido igualado ou melhorado, deve marcar, de imediato, o engenho utilizado para alcançar essa marca, e efetuar uma nova homologação do engenho para garantir que este continua a cumprir as regras ou se houve alguma mudança nas suas características.

4.7. Recordes em Provas Combinadas

4.7.1. As condições de obtenção de um Recorde Nacional ou de Portugal de Provas Combinadas estabelecidas na regra Técnica 39.8 terão de ser cumpridas em cada uma das provas individuais que a constituem. Adicionalmente, para as provas individuais nas quais é medida a velocidade do vento, a velocidade média alcançada pela soma algébrica

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



das velocidades registadas, dividida pelo número de provas individuais nas quais é exigida a medição da velocidade do vento, não poderá ser superior a 2m/s.

5. Condições específicas de provas realizadas em estrada

5.1. Condições específicas de homologação dos percursos:

5.1.1. O percurso terá de ser medido por um medidor de Grau Internacional B ou superior certificado pela WA/AIMS que deve assegurar que o Relatório de Medição e outros documentos que considere relevantes sejam enviados à Federação Portuguesa de Atletismo.

5.1.2. O percurso deverá estar certificado com o respetivo documento internacional emitido pela WA/AIMS.

5.1.3. O cumprimento do percurso terá de ser validado pelo medidor que originalmente efetuou a medição ou por outro oficial qualificado, munido de uma cópia do Relatório de Medição.

5.1.4. Recordes estabelecidos em distâncias intermédias poderão ser submetidos para homologação desde que cumpram o disposto na regra de Competição 31. As distâncias intermédias terão de ter sido medidas, registadas e subsequentemente marcadas como parte do percurso, e sujeitas a verificação de acordo com a regra de Competição 31.20.4.

5.2. Condições específicas de homologação dos percursos em provas de marcha atlética em estrada:

5.2.1. O circuito não poderá ser inferior a 1Km nem superior a 2Km sendo possível que comece e termine em Instalações Sintéticas para Atletismo (Estádio).

5.3. Condições Específicas para homologação dos percursos em corridas de estrada:

5.3.1. O ponto de partida e de chegada do percurso, medido através de uma linha reta teórica entre os dois, não podem estar afastados mais do que 50% do total da distância a percorrer.

5.3.2. Em termos altimétricos, o decréscimo de altitude entre a partida e a chegada não poderá ser superior a 1:1000, ou seja, 1m por Km (0.1%).

5.3.3. O cumprimento do percurso terá de ser validado pelo medidor que originalmente efetuou a medição ou por outro oficial qualificado, designado pelo medidor, munido de uma cópia do Relatório de Medição. A verificação da marcação do circuito deverá ser efetuada antes da

competição e, o medidor ou oficial indicado pelo medidor, devem acompanhar a prova no veículo que encabeça a corrida por forma a validar que os atletas cumpriram o percurso conforme sua medição e relatório.

5.3.4. Para Recordes de estafeta em estrada, a corrida deverá ser disputada em percursos de 5Km, 10Km, 5Km, 10Km, 5Km, 7.195Km. Os percursos terão de ter sido medidos registados e subsequentemente marcados como parte do percurso, com uma tolerância de +-1% da distância padrão) e sujeitos a verificação de acordo com a regra de Competição 31.21.5.

5.4. Condições específicas de realização das provas de estrada

5.4.1. **Provas realizadas em simultâneo:** são provas nas quais homens e mulheres, participam juntos com classificações separadas, como provas em estrada 5Km, 10km, Meia-maratona, etc.

5.4.2. **Corridas apenas para o género feminino:** a corrida pode ser realizada tendo partidas diferenciadas, em tempo, entre homens e mulheres. O tempo entre partidas deve ser calculado de forma a prevenir qualquer possibilidade de assistência, marcação de ritmo ou outra interferência, principalmente em percursos desenhados em circuito em que os atletas tenham de cumprir mais do que uma volta ou repetir uma secção do circuito.

5.4.3. Em provas de Marcha Atlética, apenas um Recorde de Portugal ou Recorde Nacional será registado independentemente de ter sido alcançado em provas realizadas em simultâneo ou de apenas um género.

5.4.4. Com exceção dos Recordes de Portugal ou Recordes Nacionais de Marcha Atlética e de Milha em Estrada, a Federação Portuguesa de Atletismo registará dois Recordes de Portugal e ou Recordes Nacionais para Provas de Estrada para o género feminino: um para marcas alcançadas em provas em simultâneo e outro para marcas registadas em provas apenas para o género feminino.

5.4.5. Em provas de Milha em Estrada, não haverá recorde de provas realizadas em simultâneo, sendo registado o Recorde de Portugal ou Recorde Nacional alcançados, apenas, em provas de apenas um género.

5.5. É recomendado que as Associações Regionais e Distritais de Atletismo adotem regras similares para homologação dos Recordes Regionais e Distritais.

6. Submissão e Ratificação

- 6.1. Sempre que um resultado desportivo seja melhor, ou igual, ao Recorde Nacional ou de Portugal vigente seja alcançada numa competição, deve o Diretor de Competição recolher, de imediato, todas as informações necessárias para a homologação do Recorde por parte da Federação Portuguesa de Atletismo. Estas informações devem ser enviadas para os serviços da Federação Portuguesa de Atletismo no prazo máximo de 15 dias corridos, a contar da data de obtenção do recorde.
- 6.2. Nenhum resultado desportivo será reconhecido como Recorde Nacional ou de Portugal sem que antes tenha sido ratificado pela Federação Portuguesa de Atletismo.
- 6.3. Os documentos a serem remetidos aos serviços da Federação Portuguesa de Atletismo, para recordes@fpatletismo.pt, são os seguintes:
- Programa Horário da competição;
 - Resultados completos do evento, incluindo todas as informações relativas a resultados;
 - No caso de corridas em que foi utilizado um sistema de cronometragem totalmente automática, a imagem do *Photo Finish*, mostrando a linha e escala de tempo, e o teste zero;
 - No caso de concursos, a folha de prova com o registo do vento (nos casos aplicáveis);
 - No caso de ter sido realizada medição com sistema indireto, o documento de calibração e o documento de certificação do aparelho;
 - No caso dos lançamentos, o formulário de homologação do engenho devidamente preenchido.
- 6.4. A ata de recordes deve ser preenchida e devidamente assinada pelos seguintes intervenientes, de acordo com a situação específica de cada recorde:
- Deverá ser assinado pelo Juiz Arbitro e Delegado de doping (se aplicável);
 - Nos recordes alcançados em concursos, deverá ser assinado pelo Juiz de Anemómetro (se aplicável), Diretor Técnico, Juízes responsáveis pela medição, Operador do sistema de medição indireta;
 - Nos recordes alcançados em corridas ou em provas de marcha, deverá ser assinado pelo Juiz Partidas, Juiz de cronometragem automática, Cronometristas (se aplicável), juiz de cronometragem tipo “chip” (se

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- aplicável), Juiz do anemómetro (se aplicável);
- d) Nos recordes alcançados em provas de estrada, deverá ser assinado pelo Medidor de provas de estrada;
 - e) Nos recordes alcançados em provas de marcha, deverá ser assinado pelos juízes de marcha.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Vitalis



RADIANT
Desde 1948

7. Provas nos quais se reconhecem Recordes de Portugal (Absolutos)

Resultados registados por cronometragem totalmente automática (CTA)

Resultados registados por tempos manuais (TM)

Resultados registos por sistema de transponders – chips (TT)

7.1. Absolutos, Masculinos e Femininos: Competições de Pista

A FPA reconhece como Recordes de Portugal todas as provas que fazem parte do programa de provas dos respetivos Campeonatos de Portugal e Campeonatos Nacionais, descritos no Regulamento Geral de Competições.

Além dos Recordes de Portugal em provas de estafetas, a Federação Portuguesa de Atletismo continuará a reconhecer os Recordes de Clubes de estafetas em quartetos compostos exclusivamente por atletas do mesmo clube.

Caso o programa de provas dos Campeonatos de Portugal sofra alterações, o novo programa de provas será reconhecido para efeitos de Recordes de Portugal.

Provas em Pista: Corridas, Marcha, Provas Combinadas e Concursos

ABSOLUTOS	PISTA CURTA		PISTA AO AR LIVRE	
	Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos
Apenas CTA	60m	60m	100m	100m
	200m	200m	200m	200m
	400m	400m	400m	400m
	800m	800m	800m	800m
	60m barr (1,07m)	60m barr (84cm)	110m barr (1,07m)	100m barr (84cm)
			400m barr (91cm)	400m barr (76cm)
			4X100m	4X100m
	4X400m	4X400m	4X400m	4X400m
	Heptatlo	Pentatlo	Decatlo	Heptatlo
CTA ou TM	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
	3.000m	3.000m	5.000m	5.000m
			10.000m	10.000m
			3.000m Obst. (91cm)	3.000m Obst.(76cm)
	5.000m marcha	3.000m marcha	10.000m marcha	10.000m marcha
Concursos	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo
	Vara	Vara	Vara	Vara
	Peso (7,260 kg)	Peso (4kg)	Peso (7,260kg)	Peso (4kg)
			Dardo (800g)	Dardo (600g)
			Disco (2kg)	Disco (1kg)
			Martelo (7,260kg)	Martelo (4kg)

7.2. Absolutos, Masculinos e Femininos: Provas de Estrada

ABSOLUTOS	CORRIDA		MARCHA ATLÉTICA	
	Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos
CTA, TM ou TT	Milha, 5km, 10km, Meia-maratona, Maratona, 50km e 100km	Milha, 5km, 10km, Meia-maratona, Maratona, 50km e 100km	Meia-maratona, Maratona	Meia-maratona, Maratona

7.3. Absolutos, Femininos (MISTO): Provas de corrida em Estrada realizados em simultâneo

Provas em que os atletas femininos competem em simultâneo com os masculinos (MISTO)

ABSOLUTOS	CORRIDA (MISTO)
CTA, TM ou TT	Femininos
	5km, 10km, Meia-maratona, Maratona, 50km e 100km

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



8. Provas nos quais se reconhecem Recordes Nacionais de Sub-23

Resultados registados por cronometragem totalmente automática (CTA)

Resultados registados por tempos manuais (TM)

Resultados registos por sistema de transponders – chips (TT)

8.1. Sub-23, Masculinos e Femininos: Competições de Pista

A FPA reconhece como Recordes Nacionais de Sub-23 todas as provas que fazem parte do programa de provas dos respetivos Campeonatos de Portugal e Campeonatos Nacionais, descritos no Regulamento Geral de Competições.

Caso o programa de provas dos Campeonatos Nacionais de Sub-23 sofra alterações, o novo programa de provas será reconhecido para efeitos de Recordes Nacionais de Sub-23.

Provas em Pista: Corridas, Marcha, Provas Combinadas e Concursos

SUB-23	PISTA CURTA		PISTA AO AR LIVRE	
	Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos
Apenas CTA	60m	60m	100m	100m
	200m	200m	200m	200m
	400m	400m	400m	400m
	800m	800m	800m	800m
	60m barr (1,07m)	60m barr (84cm)	110m barr (1,07m)	100m barr (84cm)
			400m barr (91cm)	400m barr (76cm)
			4X100m	4X100m
	4X400m	4X400m	4X400m	4X400m
CTA ou TM	Heptatlo	Pentatlo	Decatlo	Heptatlo
	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
	3.000m	3.000m	5.000m	5.000m
			10.000m	10.000m
	5.000m marcha	3.000m marcha	3.000m Obst. (91cm)	3.000m Obst.(76cm)
Concursos	10.000m marcha	10.000m marcha	10.000m marcha	10.000m marcha
	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo
	Vara	Vara	Vara	Vara
	Peso (7,260 kg)	Peso (4kg)	Peso (7,260kg)	Peso (4kg)
			Dardo (800g)	Dardo (600g)
			Disco (2kg)	Disco (1kg)
		Martelo (7,260kg)	Martelo (4kg)	

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



8.2. Sub-23, Masculinos e Femininos : Competições de Estrada

Provas em Estrada: Corridas e Marcha Atlética

SUB-23	CORRIDA		MARCHA ATLÉTICA	
	Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos
CTA, TM ou TT	Milha, 5km, 10km, Meia-maratona, Maratona, 50km e 100km	Milha, 5km, 10km, Meia-maratona, Maratona, 50km e 100km	Meia-maratona, Maratona	Meia-maratona, Maratona

8.3. Sub-23, Femininos (MISTO): Provas de corrida em Estrada realizados em simultâneo

Provas em que os atletas femininos competem em simultâneo com os masculinos (MISTO)

SUB-23	CORRIDA EM ESTRADA (MISTO)
CTA, TM ou TT	Femininos
	5km, 10km, Meia-maratona, Maratona, 50km e 100km

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



9. Provas nos quais se reconhecem Recordes Nacionais de Sub-20

Resultados registados por cronometragem totalmente automática (CTA)

Resultados registados por tempos manuais (TM)

Resultados registos por sistema de transponders – chips (TT)

9.1. Sub-20, Masculinos e Femininos: Competições de Pista

A FPA reconhece como Recordes Nacionais de Sub-20 todas as provas que fazem parte do programa de provas dos respetivos Campeonatos Nacionais, descritos no Regulamento Geral de Competições.

Caso o programa de provas dos Campeonatos Nacionais de Sub-20 sofra alterações, o novo programa de provas será reconhecido para efeitos de Recordes Nacionais de Sub-20.

Provas em Pista: Corridas, Marcha, Provas Combinadas e Concursos

SUB-20	PISTA CURTA		PISTA AO AR LIVRE	
	Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos
Apenas CTA	60m	60m	100m	100m
	200m	200m	200m	200m
	400m	400m	400m	400m
	800m	800m	800m	800m
	60m barr (99cm)	60m barr (84cm)	110m barr (99cm)	100m barr (84cm)
			400m barr (91cm)	400m barr (76cm)
			4X100m	4X100m
	4X400m	4X400m	4X400m	4X400m
	Heptatlo	Pentatlo	Decatlo	Heptatlo
CTA ou TM	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m
			5.000m	5.000m
			3.000m Obst. (91cm)	3.000m Obst.(76cm)
	5.000m marcha	3.000m marcha	5.000m marcha	5.000m marcha
Concursos	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo
	Vara	Vara	Vara	Vara
	Peso (6 kg)	Peso (4kg)	Peso (6 kg)	Peso (4 kg)
			Dardo (800g)	Dardo (600g)
			Disco (1,750 kg)	Disco (1kg)
			Martelo (6 kg)	Martelo (4kg)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



9.2. Sub-20, Masculinos e Femininos: Competições de Estrada

Provas em Estrada: Corridas e Marcha Atlética

SUB-20	CORRIDA		MARCHA ATLÉTICA	
	Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos
CTA, TM ou TT	Milha, 5km e 10km	Milha, 5km e 10km	10km marcha	10km marcha

9.3. Sub-20, Femininos (MISTO): Provas de corrida em Estrada realizados em simultâneo

Provas em que os atletas femininos competem em simultâneo com os masculinos (MISTO)

SUB-20	CORRIDA EM ESTRADA (MISTO)
CTA, TM ou TT	Femininos
	5km, 10km

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



10. Eventos nos quais se reconhecem Recordes Nacionais de Sub-18

Resultados registados por cronometragem totalmente automática (CTA)

Resultados registados por tempos manuais (TM)

Resultados registos por sistema de transponders – chips (TT)

10.1. Sub-18, Masculinos e Femininos: Competições de Pista

A FPA reconhece como Recordes Nacionais de Sub-18 todas as provas que fazem parte do programa de provas dos respetivos Campeonatos Nacionais, descritos no Regulamento Geral de Competições.

Caso o programa de provas dos Campeonatos Nacionais de Sub-18 sofra alterações, o novo programa de provas será reconhecido para efeitos de Recordes Nacionais de Sub-18.

Provas em Pista: Corridas, Marcha, Provas Combinadas e Concursos

SUB-18	PISTA CURTA		PISTA AO AR LIVRE	
	Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos
Apenas CTA	60m	60m	100m	100m
			200m	200m
	300m	300m	400m	400m
	800m	800m	800m	800m
	60m barr (91cm)	60m barr (76cm)	110m barr (91cm)	100m barr (76cm)
			400m bar (84cm)	400m barr (76cm)
	4X200m	4X200m	4X100m	4X100m
			Medley	Medley
	Heptatlo	Pentatlo	Decatlo	Heptatlo
CTA ou TM	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m
			2.000m Obst. (84cm)	2.000m Obst.(76cm)
	5.000m marcha	3.000m marcha	5.000m marcha	5.000m marcha
Concursos	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo
	Vara	Vara	Vara	Vara
	Peso (5 kg)	Peso (3 kg)	Peso (5kg)	Peso (3kg)
			Dardo (700g)	Dardo (500g)
			Disco (1,5kg)	Disco (1kg)
			Martelo (5kg)	Martelo (3kg)

10.2. Sub-18, Masculinos e Femininos: Competições de Estrada

Provas em Estrada: Corridas e Marcha Atlética

SUB-18	CORRIDA		MARCHA ATLÉTICA	
CTA, TM ou TT	Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos
	Milha e 5km	Milha e 5km	5km marcha	5km marcha

**Provas que não fazem parte do programa de provas dos Campeonatos Nacionais*

10.3. Sub-18, Femininos (MISTO): Provas de corrida em Estrada realizados em simultâneo

Provas em que os atletas femininos competem em simultâneo com os masculinos (MISTO)

SUB-18	CORRIDA EM ESTRADA (MISTO)
CTA, TM ou TT	Femininos
	5km

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



11. Provas nos quais se reconhecem Melhores Marcas Nacionais de Sub-16

Resultados registados por cronometragem totalmente automática (CTA)

Resultados registados por tempos manuais (TM)

Resultados registos por sistema de transponders – chips (TT)

11.1. Sub-16, Masculinos e Femininos: Competições de Pista

A FPA reconhece como Melhores Marcas Nacionais de Sub-16 todas as provas que fazem parte do programa de provas dos respetivos Campeonatos Nacionais, descritos no Regulamento Geral de Competições e também de provas que façam parte exclusivamente dos Torneios Nacionais da Campanha Viva o Atletismo.

Caso o programa de provas dos Campeonatos Nacionais de Sub-16 sofra alterações, o novo programa de provas será reconhecido para efeitos de Recordes Nacionais de Sub-16.

Provas em Pista: Corridas, Marcha, Provas Combinadas e Concursos

SUB-16	PISTA CURTA		PISTA AR LIVRE	
	Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos
Apenas CTA	60m	60m	80m	80m
	300m	300m	300m	300m
	800m	800m	800m	800m
	60m barr (84cm)	60m barr (76cm)	100m barr (84cm)	80m barr (76cm)
			300m bar (76cm)	300m bar (76cm)
			4X80m	4X80m
	Triatlo Técnico	Triatlo Técnico	Octatlo	Heptatlo
CTA ou TM	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
			1.500m Obst. s/vala (76cm)	1.500m Obst. s/vala (76cm)
	3.000m marcha	3.000m marcha	4.000m marcha	4.000m marcha
Concursos	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Triplo Salto c)	Triplo Salto c)	Triplo Salto c)	Triplo Salto a)
	Vara	Vara	Vara	Vara
	Peso (4kg)	Peso (3kg)	Peso (4kg)	Peso (3kg)
			Dardo (600g)	Dardo (500g)
			Disco (1kg)	Disco (0,750kg)
			Martelo (4kg)	Martelo (3kg)

Campanha Viva o Atletismo - Triatlo Técnico e Atleta Completo

FEMININOS		MASCULINOS	
SUB-16	SUB-16	SUB-16	SUB-16
TRIATLO	HEPTATLO	TRIATLO	OCTATLO

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



12. Provas nos quais se reconhecem Melhores Marcas Nacionais de Sub-14

Resultados registados por cronometragem totalmente automática (CTA)

Resultados registados por tempos manuais (TM)

Resultados registos por sistema de transponders – chips (TT)

12.1. Sub-14, Masculinos e Femininos: Competições de Pista

A FPA reconhece como Melhores Marcas Nacionais de Sub-14 todas as provas que fazem parte do programa de provas dos respetivos Campeonatos Distritais descritos no Regulamento Geral de Competições e também de provas que façam parte exclusivamente dos Torneios Nacionais da Campanha Viva o Atletismo.

Caso o programa de provas dos Campeonatos Nacionais de Sub-14 sofra alterações, o novo programa de provas será reconhecido para efeitos de Recordes Nacionais de Sub-14.

Provas em Pista: Corridas, Marcha, Provas Combinadas e Concursos

SUB-14	PISTA CURTA		AR LIVRE	
	Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos
Apenas CTA	60m	60m	60m	60m
	150m	150m	150m	150m
	600m	600m	600m	600m
	60m barr (76cm) a)	60m barr (76cm) a)	60m barr (76cm) a)	60m barr (76cm) a)
			4X60m	4X60m
	Triatlo Técnico	Triatlo Técnico	Pentatlo	Pentatlo
			Atleta Completo	Atleta Completo
CTA ou TM	1.000m	1.000m	1.000m	1.000m
	2.000m marcha	2.000m marcha	2.000m marcha	2.000m marcha
Concursos	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Salto c/vara em distância	Salto c/vara em distância	Salto c/vara em distância	Salto c/vara em distância
	Quádruplo Step	Quádruplo Step	Quádruplo Step	Quádruplo Step
	Peso (3kg)	Peso (2kg)	Peso (3kg)	Peso (2kg)
			Dardo (400g)	Dardo (400g)
			Disco (0,750kg)	Disco (0,600kg)
			Martelo (3kg)	Martelo (2kg)

Campanha Viva o Atletismo - Triatlo Técnico e Atleta Completo

FEMININOS		MASCULINOS	
SUB-14	SUB-14	SUB-14	SUB-14
TRIATLO	PENTATLO	TRIATLO	PENTATLO

13. Outras

- 13.1. Direção da Federação Portuguesa de Atletismo homologará, no final de cada época desportiva, os resultados desportivos submetidos para efeitos de Recordes Nacionais e de Portugal.
- 13.2. Quando um Recorde Nacional ou de Portugal for homologado a Federação Portuguesa de Atletismo divulgará as marcas ratificadas e atualizará as listagens vigentes.
- 13.3. Quando uma marca submetida para efeitos de Recorde Nacional ou de Portugal não for homologada, a Federação Portuguesa de Atletismo divulgará o motivo da não ratificação.

14. Disposições legais

14.1. Casos Omissos:

- a) Todos os casos omissos serão resolvidos pela Direção da FPA de acordo com os regulamentos da Federação Portuguesa de Atletismo em vigor.

14.2. Entrada em Vigor

- a) O Regulamento de Homologação de Recordes Nacionais entra em vigor no dia 6 de abril de 2026.

15. Anexos – Composição das Provas Combinadas

Discriminação das disciplinas que compõem as várias provas combinadas e nas quais se reconhecem Recordes de Portugal, Recordes Nacionais ou Melhores Marcas Nacionais

CAMPEONATOS NACIONAIS EM PISTA CURTA - PROVAS DAS PROVAS COMBINADAS (SUB-18 A SENIORES)

PISTA CURTA – MASCULINOS			PISTA CURTA – FEMININOS		
SUB-18	SUB-20	SENIORES	SUB-18	SUB-20	SENIORES
Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	Pentatlo	Pentatlo	Pentatlo
1º dia	1º dia	1º dia	1 dia	1 dia	1 dia
60m	60m	60m	60m barr (76cm)	60m barr (84cm)	60m barr (84cm)
Comprimento	Comprimento	Comprimento	Altura	Altura	Altura
Peso (5kg)	Peso (6kg)	Peso (7,260kg)	Peso (3kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)
Altura	Altura	Altura	Comprimento	Comprimento	Comprimento
2º dia	2º dia	2º dia	800m	800m	800m
60m barr (91cm)	60m barr (99cm)	60m barr (1,07m)			
Vara	Vara	Vara			
1.000m	1.000m	1.000m			

CAMPEONATOS NACIONAIS EM PISTA AR LIVRE - PROVAS DAS PROVAS COMBINADAS (SUB-18 A SENIORES)

PISTA AR LIVRE – MASCULINOS			PISTA AR LIVRE – FEMININOS		
Sub-18	SUB-20	SENIORES	SUB-18	SUB-20	SENIORES
Decatlo	Decatlo	Decatlo	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo
1º dia	1º dia	1º dia	1º dia	1º dia	1º dia
100m	100m	100m	100m barr (76cm)	100m barr (84cm)	100m barr (84cm)
Comprimento	Comprimento	Comprimento	Altura	Altura	Altura
Peso (5kg)	Peso (6kg)	Peso	Peso (3kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)
Altura	Altura	Altura	200m	200m	200m
400m	400m	400m			
2º dia	2º dia	2º dia	2º dia	2º dia	2º dia
110m barr (91cm)	110m barr (99cm)	110m barr (1,07m)	Comprimento	Comprimento	Comprimento
Disco (1,5kg)	Disco (1,75kg)	Disco (2kg)	Dardo (500g)	Dardo (600g)	Dardo (600g)
Vara	Vara	Vara	800m	800m	800m
Dardo (700g)	Dardo (800g)	Dardo (800g)			
1.500m	1.500m	1.500m			

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



CAMPEONATOS DISTRITAIS E NACIONAIS - PROVAS DAS PROVAS COMBINADAS

FEMININOS		MASCULINOS	
SUB-14	SUB-16	SUB-14	SUB-16
PENTATLO	HEPTATLO	PENTATLO	OCTATLO
1º dia	1º dia	1º dia	1º dia
60m	80m barr (76cm)	60m	80m
Peso (2kg)	Altura	Comprimento	Dardo (600g)
	Dardo (500g)		Vara
			300m
2º dia	2º dia	2º dia	2º dia
60m barr (76cm)	80m	60m barr (76cm)	100m barr (84cm)
Comprimento	Comprimento	Peso (3kg)	Disco (1kg)
1.000m	Peso (3kg)	1.000m	Altura
	800m		1.000m

TRIATLO TÉCNICO PISTA CURTA - PROVAS DAS PROVAS COMBINADAS

FEMININOS		MASCULINOS	
SUB-14	SUB-16	SUB-14	SUB-16
TRIATLO	TRIATLO	TRIATLO	TRIATLO
60m	Altura	60m	Peso (4kg)
Comprimento	60m bar (76cm)	Peso (3kg)	60m bar (84cm)
Peso (2kg)	Peso (3kg)	Comprimento	Altura

ATLETA COMPLETO PISTA AR LIVRE - PROVAS DAS PROVAS COMBINADAS

FEMININOS		MASCULINOS	
SUB-14	SUB-16	SUB-14	SUB-16
PENTATLO	HEPTATLO	PENTATLO	OCTATLO
1º dia	1º dia	1º dia	1º dia
60m	80m barr (76cm)	60m	80m
Peso (2kg)	Altura	Comprimento	Dardo (600g)
	Dardo (500g)		Vara
			300m
2º dia	2º dia	2º dia	2º dia
60m barr (76cm)	80m	60m barr (76cm)	100m barr (84cm)
Comprimento	Comprimento	Peso (3kg)	Disco (1kg)
1.000m	Peso (3kg)	1.000m	Altura
	800m		1.000m

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES




FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo



WORLD
ATHLETICS
MEMBER FEDERATION



EUROPEAN
ATHLETICS
YOUR SPORT FOR LIFE



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE



Plano
Nacional de
Ética
no Desporto



COMITÉ OLÍMPICO
DE PORTUGAL



COMITÉ OLÍMPICO
DE PORTUGAL



COMITÉ OLÍMPICO
DE PORTUGAL



A VOZ DO
DESPORTO
CONFEDERAÇÃO DO DESPORTO DE PORTUGAL



PUMA



CA
Crédito Agrícola



Vitalis



RADIANT

Desde 1948