



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Regulamento
CAMPEONATOS NACIONAIS DE 5.000m Veteranos
Abrantes, 10 de junho de 2026

Campeonatos Nacionais de 5.000m – Veteranos

Abrantes – Pista de Atletismo

10 de junho de 2026

1. PROGRAMA-HORÁRIO

4ª Feira - 10 de Junho de 2026								
Horas	Prova	Sexo	El / Ser / Fin	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
14:30	5 000 m	Fem	50+	13:00	14:10	-	14:20	14:23
15:20	5 000 m	Masc	65+	13:50	15:00	-	15:10	15:13
16:30	5 000 m	Fem	35-49	15:00	16:10	-	16:20	16:23
17:00	5 000 m	Masc	35-44	15:30	16:40	-	16:50	16:53
17:45	5 000 m	Masc	45-54	16:15	17:25	-	17:35	17:38
18:15	5 000 m	Masc	55-64	16:45	17:55	-	18:05	18:08

Nota: De acordo com o número de inscritos, poderá haver necessidade de rever os horários

2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

2.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões 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;

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.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



3. INSCRIÇÕES

3.1. Inscrições preliminares

- 3.1.1. As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma fpacompeticoes@fpatletismo.pt, **impreterivelmente, até às 23:59 horas de sábado, dia 6 de junho de 2026**, de forma a ser efetuada a admissão de atletas.
- 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. Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas. A inscrição terá um valor de 4,00€. Poderão realizar o pagamento após receberem referência bancária que será enviada no final da sua inscrição na plataforma da FPA.
- 3.1.4. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão ser enviadas para a FPA via Federação Membro da WA;
- 3.1. 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.
- 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.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- 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. REGULAMENTAÇÃO TÉCNICA

- 5.1. Nesta competição, devido à duração de cada série e prevendo uma participação elevada de atletas. Estabelecemos a criação de **séries por tempos registados no ato de inscrição**. Sabendo que sendo um Campeonato Nacional tentaremos colocar as séries com os principais atletas de cada escalão para poderem disputar os lugares do pódio (**Solicitamos a todos os atletas para colocarem a sua marca mais recente nesta distância**).

6. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

- 6.1. Nestes Campeonatos Nacionais existirão classificações individuais por género para cada escalão.
- 6.2. Serão atribuídos os títulos de Campeões Nacionais e medalhas aos **três primeiros atletas portugueses** de cada escalão etário e género. Os atletas estrangeiros não podem alcançar prémios individuais.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo