



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	45-54	15:30	16:40	-	16:50	16:53
17:45	5 000 m	Masc	55-60	16:15	17:25	-	17:35	17:38

*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](mailto:fpacompeticoes@fpatletismo.pt), **impreterivelmente, até às 23:59 horas de segunda-feira, 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](mailto: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. REGULAMENTÇÃO 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**