



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

**Regulamento**  
**CAMPEONATOS NACIONAIS DE PROVAS COMBINADAS**  
**SUB-16, SUB-18, SUB-20 E SUB-23**  
Lisboa, 23 e 24 de maio de 2026

## Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas – S16 – S18 – S20 – S23

Lisboa - Pista Municipal Professor Moniz Pereira (Lumiar)

23 e 24 de maio de 2026

Alterado em 21/05/2026

### Adenda ao Regulamento do CN Provas Combinadas

A Federação Portuguesa de Atletismo (FPA) reconhece o esforço e empenho demonstrados pelas Associações Regionais na organização das suas competições, apesar das dificuldades resultantes da tempestade Kristin, que impossibilitou a utilização de algumas pistas e obrigou à reorganização dos respetivos calendários competitivos.

Adicionalmente, a FPA regista que, durante as fases regionais do Atleta Completo, se verificaram condições meteorológicas adversas, nomeadamente vento excessivo, que inviabilizaram a validação de diversos resultados, conforme previsto no ponto 31.18 do regulamento específico das Provas Combinadas, da World Athletics, que estabelece uma média máxima de vento de 2,0 m/s. Também na fase nacional se verificou que alguns atletas viram novamente os seus resultados invalidados pelas mesmas razões.

Tendo em consideração estas circunstâncias excecionais, a Direção Técnica Nacional decidiu validar, exclusivamente para efeitos de qualificação para o Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas, as marcas obtidas por atletas do **escalão Sub-16** cuja média de vento tenha excedido os 2,0 m/s.

Os atletas Sub-16 abrangidos por esta medida excecional serão considerados para:

- Classificação individual do Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas
- Classificação coletiva do Campeonatos Nacionais de Sub-16
- A estes atletas aplica-se a regra do Regulamento do Campeonato Nacional de Sub-16, que determina: “Aos atletas que participaram nos Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas apenas será permitido realizar 2 provas neste Campeonato Nacional.”

Para estes campeonatos poderão ser aceites, excecionalmente, atletas Sub-18, Sub-20 ou Sub-23 com marcas de provas combinadas obtidas com média de vento acima dos 2,0 m/s. A estes atletas serão aplicadas as seguintes regras:

- Os atletas são elegíveis para a classificação individual dos Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas;
- Os atletas não são elegíveis para a Classificação coletiva do Campeonatos Nacionais do respetivo escalão;
- A estes atletas NÃO se aplica a regra do Regulamento dos Campeonatos Nacionais de escalões em que determina: “Aos atletas que participaram nos Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas apenas será permitido realizar 2 provas neste Campeonato Nacional.”

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES



## 1. PROGRAMA HORÁRIO

Sábado - 23 de maio de 2026								
Horas	Prova	Sexo	P Combinada	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
09:45	100 m bar (0,76)	Fem	Hep S18	08:15	09:20	-	09:30	09:35
10:05	100 m	Masc	Dec S18	08:35	09:40	-	09:50	09:55
10:20	100 m bar (0,84)	Fem	Hep S20 S23	08:50	09:55	-	10:05	10:10
10:40	Altura	Fem	Hep S18	---	---	-	---	---
10:50	Comprimento	Masc	Dec S18	---	---	-	---	---
11:15	100 m	Masc	Dec S20 S23	09:45	10:50	-	11:00	11:05
11:15	Altura	Fem	Hep S20 S23	---	---	-	---	---
12:30	Comprimento	Masc	Dec S20 S23	---	---	-	---	---
12:30	Peso (5 kg)	Masc	Dec S18	---	---	-	---	---
13:15	80 m bar (0,76)	Fem	Hep S16	11:45	12:50	-	13:00	13:05
13:35	80 m	Masc	Oct S16	12:05	13:10	-	13:20	13:25
14:00	Peso (3 kg)	Fem	Hep S18	---	---	-	---	---
14:05	Altura	Fem	Hep S16	---	---	-	---	---
14:20	Dardo (600 g)	Masc	Oct S16	---	---	-	---	---
14:25	Altura	Masc	Dec S18	---	---	-	---	---
15:20	Peso (4 kg)	Fem	Hep S20 S23	---	---	-	---	---
15:30	200 m	Fem	Hep S18	---	---	-	---	---
16:00	Vara	Masc	Oct S16	---	---	-	---	---
16:30	Peso (7,260 kg)	Masc	Dec S23	---	---	-	---	---
16:30	Peso (6 kg)	Masc	Dec S20	---	---	-	---	---
16:30	200 m	Fem	Hep S20 S23	---	---	-	---	---
17:40	Dardo (500 g)	Fem	Hep S16	---	---	-	---	---
17:45	Altura - gr.1	Masc	Dec S20 S23	---	---	-	---	---
17:45	Altura - gr.2	Masc	Dec S20 S23	---	---	-	---	---
18:00	400 m	Masc	Dec S18	---	---	-	---	---
19:15	400 m	Masc	Dec S20 S23	---	---	-	---	---
19:30	300 m	Masc	Oct S16	---	---	-	---	---

### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



### PATROCINADORES



**Domingo - 24 de maio de 2026**

Horas	Prova	Sexo	P Combinada	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
09:00	110 m bar (0,91)	Masc	Dec S18	---	08:35	-	08:45	08:50
09:30	Comprimento	Fem	Hep S18	---	08:43	-	08:53	08:58
09:45	Disco (1,5 kg)	Masc	Dec S18	---	---	-	---	---
10:00	80 m	Fem	Hep S16	08:30	09:35	-	09:45	09:50
10:20	100 m bar (0,84)	Masc	Oct S16	08:50	09:55	-	10:05	10:10
11:00	Comprimento	Fem	Hep S16	---	---	-	---	---
11:05	Dardo (500 g)	Fem	Hep S18	---	---	-	---	---
11:10	Disco (1 kg)	Masc	Oct S16	---	---	-	---	---
11:25	Vara	Masc	Dec S18	---	---	-	---	---
11:45	110 m bar (1,06)	Masc	Dec S23	---	11:20	-	11:30	11:35
11:55	110 m bar (1,00)	Masc	Dec S20	---	11:30	-	11:40	11:45
12:30	Peso (3 kg)	Fem	Hep S16	---	---	-	---	---
12:30	800 m	Fem	Hep S18	---	---	-	---	---
12:35	Disco (1,750 kg)	Masc	Dec S20	---	---	-	---	---
12:35	Disco (2 kg)	Masc	Dec S23	---	---	-	---	---
13:20	800 m	Fem	Hep S16	---	---	-	---	---

14:00	Altura	Masc	Oct S16	---	---	-	---	---
14:45	Comprimento	Fem	Hep S20 S23	---	13:58	-	14:08	14:13
15:15	Dardo (700 g)	Masc	Dec S18	---	---	-	---	---
15:20	Vara	Masc	Dec S20 S23	---	---	-	---	---
16:30	1 500 m	Masc	Dec S18	---	---	-	---	---
16:45	Dardo (600 g)	Fem	Hep S20 S23	---	---	-	---	---
17:00	1 000 m	Masc	Oct S16	---	---	-	---	---
17:45	800 m	Fem	Hep S20 S23	---	---	-	---	---
18:10	Dardo (800 g) - gr.1	Masc	Dec S20 S23	---	---	-	---	---
19:00	Dardo (800 g) - gr.2	Masc	Dec S20 S23	---	---	-	---	---
19:30	1 500 m	Masc	Dec S20 S23	---	---	-	---	---

**PARCEIROS INSTITUCIONAIS**

**PATROCINADORES**


**MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS**

Disciplina	Escalão	Género	Progressão
Altura	Sub-16	Fem.	1,10 (+3)
Altura	Sub-16	Masc	1,28(+3)
Vara	Sub-16	Masc	1,86 (+10)
Altura	Sub-18	Fem.	1,34 (+3)
Altura	Sub-18	Masc	1,49 (+3)
Vara	Sub-18	Masc.	2,41 (+10)
Altura	Sub-20, Sub-23	Fem.	1,40 (+3)
Altura	Sub-20, Sub-23	Masc.	1,55 (+3)
Vara	Sub-20, Sub-23	Masc.	3,03 (+10)

**Nota:** a altura inicial dos concursos verticais será decidida no início de cada concurso, de acordo com a solicitação dos atletas, salvaguardando o seguinte:

**Salto com vara,** a fasquia sobe de 10 em 10cm e terá de passar por 3,03m (no caso dos Sub-18) e 1,96m (no caso dos Sub-16), sendo a fasquia inicial permitida limitada pela altura mínima dos apoios da fasquia;

**Salto em altura,** a fasquia sobe de 3 em 3cm e terá de passar por 1,52m (F e M), sendo a fasquia inicial permitida de 10cm acima da altura do colchão de queda.

**2. NORMAS REGULAMENTARES**

2.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos, dos escalões de Sub-16, Sub-18, Sub-20 e Sub-23 que tenham obtido os resultados que se indicam na Tabela de Marcas de Qualificação (ponto 8 do regulamento) e 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 Distrital;
- 2.1.3. Sejam estrangeiros filiados numa Federação Congénere, e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição.

2.2. Os atletas referidos em 2.1.3 não terão direito quer ao título de Campeão individual quer aos respetivos lugares de honra e os atletas referidos em 2.1.2 só terão direito ao título de Campeão individual ou aos respetivos lugares de honra caso se enquadrem no ponto 2.4.

- 2.3. Para poderem pontuar nos Campeonatos Nacionais, os atletas considerados estrangeiros deverão ser filiados pelo respetivo clube na corrente época desportiva até 31 de dezembro de 2025.
- 2.4. Os atletas estrangeiros referidos em 2.1.2., menores de 18 anos, serão equiparados a portugueses desde que estejam matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior à competição em questão, tendo em conta o seguinte:
- a) O certificado de matrícula referente ao ano escolar 2025/2026 deve ser enviado por correio eletrónico, para o endereço [portal@fpatletismo.pt](mailto:portal@fpatletismo.pt), até segunda-feira da semana da competição;
  - b) Não serão enquadrados no ponto 2.4 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado;
  - c) **Os atletas estrangeiros menores de idade que não sejam abrangidos pelo ponto 2.4. (isto é, se não estiveram matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior) não serão autorizados a participar nestes Campeonatos Nacionais;**
  - d) Os atletas que já tenham enviado o certificado de matrícula referente ao ano escolar 2025/2026 para efeitos de participação numa Competição do Quadro Competitivo Nacional 2026, dispensam o cumprimento do estipulado em 2.4. a).

### 3. INSCRIÇÕES

#### 3.1. Inscrições Preliminares

- 3.1.1. As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até às 23:59 horas da segunda-feira, dia 18 de maio.
- 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 serão 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 do dia anterior à competição (sexta-feira) e 90 minutos antes do início da primeira prova da prova combinada do respetivo escalão em <https://fpacompeticoes.pt/>

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES



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

- 3.3. 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.
- 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.

#### 5. REGRAS ESPECÍFICAS

- 5.1. Cada atleta só poderá participar na competição destinada ao seu escalão etário.
- 5.2. No Decatlo e Heptatlo Sub-20 e Sub-23 os concursos (Comprimento, Peso, Altura, Disco, Vara e Dardo) poderão ser realizados em conjunto, no entanto a classificação final da prova combinada continuará a ser separada por escalão.

#### 6. HOMOLOGAÇÃO DE ENGENHOS

- 6.1. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.
- 6.2. Os engenhos devem ser entregues na Câmara de Chamada para verificação até 1h30m antes da hora marcada para o início da prova respetiva.

##### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



##### PATROCINADORES



- 6.3. Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos.
- 6.4. No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser levantados na Câmara de Chamada.

## 7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

- 7.1. As Provas Combinadas serão pontuadas pela Tabela Internacional da IAAF.
- 7.2. Nesta Competição apenas haverá classificação individual.
- 7.3. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados do escalão de Sub-16, Sub-18, Sub-20 e Sub-23 em ambos os géneros;
- 7.4. Os resultados obtidos nestes Campeonatos serão considerados para as classificações coletivas dos Campeonatos Nacionais de Sub-16, Sub-18, Sub-20 e de Sub-23, de acordo com as regras específicas de cada um desses campeonatos.

## 8. SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO

Atendendo ao facto de estes campeonatos englobarem quatro escalões em simultâneo, houve necessidade de se ajustar o sistema de qualificação de modo que a competição possa ser viável e possa decorrer com a maior normalidade possível. Para tal, o número máximo de participantes em cada prova\* não deve exceder os 16 atletas. Deste modo, tornou-se necessário agravar as Marcas de Qualificação (MQ) inicialmente previstas, mas permitindo, por outro lado, a entrada de atletas via Marca de Inscrição Condicional (MIC) até aquele limite, caso a quota não seja ultrapassada com as MQ.

\* Consideram-se as seguintes provas e limites:

Provas Combinadas	Ar Livre
<b>Sub-16</b>	16 atletas
<b>Sub-18</b>	16 atletas
<b>Sub-20</b>	14 atletas
<b>Sub-23</b>	
<b>Absolutos *</b>	8 atletas

\*limite máximo admitido para atletas absolutos extra competição

### 8.1. Período de Qualificação

#### 8.1.1. Marcas de Qualificação (MQ) e Marcas de Inscrição Condicional (MIC)

Serão consideradas marcas realizadas entre 1 de abril de 2025 e o domingo anterior à realização do campeonato.

#### 8.2. Tabela de marcas de qualificação (MQ) e de marcas de inscrição condicional (MIC):

FEMININOS	Sub 16	Sub 18	Sub 20	Sub 23
	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo
<b>MQ</b>	3.400 p	3.600 p	3.400 p	3.500 p
<b>MIC</b>	3.200 p	3.300 p	3.000 p	3.000 p
<b>Pentatlo</b>	-	2.800 p	2.800 p	2.900 p

MASCULINOS	Sub 16	Sub 18	Sub 20	Sub 23
	Octatlo	Decatlo	Decatlo	Decatlo
<b>MQ</b>	3.700 p	4.600 p 3.800p (Hept.)	4.600 p 3.800p (Hept.)	5.000 p 4.000p (Hept.)
<b>MIC</b>	3.200 p	4.100 p	4.100 p	4.400 p
<b>Heptatlo</b>	-	3.800 p	3.800 p	4.000 p

### 8.3. Acesso Extraordinário

8.3.1. Poderão, excecionalmente, ser aceites atletas portugueses ou estrangeiros sem as Marcas de Inscrição definidas em 8.2.

8.3.2. Estes atletas admitidos em circunstâncias especiais ou omissas não serão considerados para efeitos de classificação coletiva referido no ponto 7.4.

8.3.3. Será autorizada a participação extra de atletas seniores no CN Sub-23. O pedido de inscrição deverá ser enviado diretamente ao Técnico Nacional (TN) de Provas Combinadas através do email [tiagomadureira@fpatletismo.pt](mailto:tiagomadureira@fpatletismo.pt).

O pedido deverá conter a informação do atleta, histórico de marcas e justificação da pretensão.

O atleta só será considerado inscrito após aceitação do pedido por parte do TN via email.



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

---

**MAIS Atletismo**