



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Regulamento
CAMPEONATOS NACIONAIS DE PENTATLO VETERANOS

Abrantes, 10 de junho de 2026

Campeonatos Nacionais de Pentatlo – 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
14:00	Comprimento	Masc	Pent - 50+	12:30	13:13	-	13:23	13:28
14:00	100 m bar	Fem	Pent - 35-39	12:30	13:35	-	13:45	13:50
14:15	80 m bar	Fem	Pent - 40+	12:45	13:50	-	14:00	14:05
14:50	Altura	Fem	Pent - todos	---	---	-	---	---
15:10	Comprimento	Masc	Pent - 35-49	13:40	14:23	-	14:33	14:38
15:15	Dardo	Masc	Pent - 50+	---	---	-	---	---
16:10	200 m	Masc	Pent - 50+	---	---	-	---	---
16:25	Peso	Fem	Pent - todos	---	---	-	---	---
16:30	Dardo	Masc	Pent - 35-49	---	---	-	---	---
17:00	Disco	Masc	Pent - 50+	---	---	-	---	---
17:25	200 m	Masc	Pent - 35-49	---	---	-	---	---
17:35	Comprimento	Fem	Pent - todos	---	---	-	---	---
18:15	Disco	Masc	Pent - 35-49	---	---	-	---	---
18:45	800 m	Fem	Pent - todos	---	---	-	---	---
18:55	1 500 m	Masc	Pent - 50+	---	---	-	---	---
19:10	1 500 m	Masc	Pent - 35-49	---	---	-	---	---

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;

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- 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.

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 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 20,00€. 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

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



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.

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. Estando este evento subordinado às normas da WMA/FPA, os pesos dos engenhos estarão sujeitos a regulamentação própria em função dos escalões e géneros, como se segue:

Tabela. 1 – Características das barreiras e dos pesos usados para os respetivos escalões e géneros.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Sexo	Escalão	Distância	Nº Bar.	Altura	Dist. 1ª Bar.	Entre Bar.	Últ. À meta
Femininos	35/39	100	10	0,840	13,00	8,50	10,50
		400	10	0,762	45,00	35,00	40,00
	40/49	80	8	0,762	12,00	8,00	12,00
		400	10	0,762	45,00	35,00	40,00
	50/59	80	8	0,762	12,00	7,00	19,00
		300	7	0,762	50,00	35,00	40,00
	60/69	80	8	0,686	12,00	7,00	19,00
		300	7	0,686	50,00	35,00	40,00
	> 70	80	8	0,686	12,00	7,00	19,00
		200	5	0,686	20,00	35,00	40,00
Masculinos	35/49	110	10	0,991	13,72	9,14	14,02
		400	10	0,914	45,00	35,00	40,00
	50/59	100	10	0,914	13,00	8,50	10,50
		400	10	0,840	45,00	35,00	40,00
	60/69	100	10	0,840	12,00	8,00	16,00
		300	7	0,762	50,00	35,00	40,00
	70/79	80	8	0,762	12,00	7,00	19,00
		300	7	0,686	50,00	35,00	40,00
	> 80	80	8	0,686	12,00	7,00	19,00
		200	5	0,686	20,00	35,00	40,00

Masculinos			Femininos	
Escalão	Disco	Dardo	Escalão	Peso
35/49	2,00	0,80	35/49	4,00
50/59	1,50	0,70	50/59	3,00
60/69	1,00	0,60	60/74	3,00
70/79	1,00	0,50	>75	2,00
>80	1,00	0,40		

- 5.2. Em cada prova os atletas terão direito a 3 ensaios.
- 5.3. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.
- 5.4. Assim, os engenhos devem ser entregues na Câmara de Chamada para homologação até 90 minutos antes da hora marcada para o início da respetiva prova.
- 5.5. Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos.
- 5.6. No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser recolhidos na Câmara de Chamada.

6. CLASSIFICAÇÕES

- 6.1. Nestes Campeonatos Nacionais existirão classificações individuais por género para cada escalão e coletivas por género.
- 6.2. As classificações coletivas serão obtidas através da pontuação dos 8 melhores atletas/equipas classificados em cada prova, género e escalão, e que tenham alcançado a Marca Mínima de Pontuação (MMP), segundo as tabelas (por género/escalões) publicadas no ponto 8 deste regulamento. Assim, aos 8 melhores atletas/equipas de cada prova, género e escalão (que tenham atingido as MMP), serão atribuídos respetivamente ao 1º classificado 8 pontos, ao 2º classificado 7 pontos, e assim sucessivamente, até 1 ponto ao 8º classificado.
- 6.3. Para o efeito da classificação coletiva serão considerados e somados os pontos obtidos pelos 4 atletas mais pontuados de cada clube
 - a) Serão considerados para classificação coletiva todos os clubes que tenham pelo menos 2 atletas a participar.
- 6.4. Efetuado o somatório dos pontos dos atletas, vencerá o Clube que obtiver maior pontuação por género.
- 6.5. Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa completo. Caso o empate subsista, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares, e assim sucessivamente, até ao desempate. Caso o empate subsista, vencerá o clube que participe com o atleta mais velho no conjunto dos atletas que pontuam nas equipas empatadas.
- 6.6. Os atletas estrangeiros podem participar nesta competição, e **no máximo 1 atleta estrangeiro pode pontuar para a classificação coletiva por género**. No caso de uma equipa ter 2 ou mais atletas estrangeiros, por género, pontuará aquele que tiver maior pontuação.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



7. PRÉMIOS

7.1. Serão atribuídos os títulos de Campeões Nacionais e medalhas aos **três primeiros atletas portugueses** de cada escalão etário e género e troféus às 3 primeiras equipas de cada género.

a) Os atletas estrangeiros não podem alcançar prémios individuais.

8. TABELAS DE MARCAS DE MÍNIMAS PONTUAÇÃO

Tabela. 2 - Marcas Mínimas de Pontuação (MMP) – Pista Ar Livre – Masculinos

Fator idade para provas combinadas Masculino

Age	60m	100m	200m	400m	800m	1000m	1500m	60m Hurdles	Short Hurdles
35	0.9991	0.9999	0.9791	0.9824	0.9965	0.9997	0.9849	1.0000	0.9957
40	0.9763	0.9668	0.9482	0.9513	0.9580	0.9629	0.9532	0.9698	0.9609
45	0.9526	0.9345	0.9179	0.9208	0.9205	0.9266	0.9206	0.9371	0.9244
50	0.9281	0.9031	0.8883	0.8909	0.8842	0.8908	0.8871	0.9132	0.9662
55	0.9029	0.8726	0.8594	0.8616	0.8489	0.8556	0.8527	0.8782	0.9230
60	0.8769	0.8429	0.8312	0.8329	0.8147	0.8208	0.8174	0.8732	0.9457
65	0.8502	0.8139	0.8035	0.8047	0.7814	0.7865	0.7814	0.8351	0.8958
70	0.8228	0.7858	0.7764	0.7770	0.7490	0.7527	0.7446	0.8174	1.0788
75	0.7946	0.7584	0.7500	0.7440	0.7169	0.7188	0.7070	0.7765	1.0111
80	0.7658	0.7317	0.7170	0.6970	0.6737	0.6756	0.6651	0.7249	0.9392
85	0.7264	0.6946	0.6669	0.6360	0.6156	0.6173	0.6076	0.6560	0.8483
90	0.6696	0.6396	0.5998	0.5609	0.5425	0.5436	0.5341	0.5699	0.7360
95	0.5956	0.5666	0.5156	0.4718	0.4544	0.4545	0.4446	0.4666	0.6025
100	0.5043	0.4757	0.4142	0.3686	0.3514	0.3500	0.3390	0.3461	0.4477
105	0.3958	0.3669	0.2957	0.2514	0.2332	0.2300	0.2175	0.2085	0.2719
110	0.2700	0.2400	0.1600	0.1200	0.1000	0.0939	0.0800	0.0538	0.0750

Age	High Jump	Pole Vault	Long Jump	Shot Put	Discus	Hammer	Javelin	Weight
35	1.0136	1.0129	1.0385	1.0462	1.0000	1.0000	1.0438	1.0000
40	1.0631	1.0708	1.0972	1.1125	1.0187	1.0496	1.1218	1.0668
45	1.1159	1.1351	1.1608	1.1867	1.0856	1.1190	1.2110	1.1405
50	1.1724	1.2070	1.2299	1.1551	1.0078	1.0911	1.2293	0.9978
55	1.2330	1.2881	1.3051	1.2420	1.0873	1.1783	1.3425	1.0704
60	1.2981	1.3800	1.3876	1.2252	0.9653	1.1709	1.3675	1.0071
65	1.3683	1.4854	1.4783	1.3317	1.0590	1.2865	1.5184	1.0854
70	1.4442	1.6073	1.5787	1.3036	1.1746	1.2785	1.5566	1.0263
75	1.5267	1.7502	1.6917	1.4385	1.3205	1.4403	1.7731	1.1233
80	1.6166	1.9199	1.8448	1.3885	1.5103	1.4301	1.8402	1.0544
85	1.7149	2.1548	2.0674	1.5671	1.7672	1.6779	2.1894	1.2044
90	1.8493	2.5212	2.4042	1.7971	2.1341	2.0327	2.6989	1.4230
95	2.0563	3.1395	2.9522	2.1043	2.7000	2.5823	3.4861	1.7680
100	2.3825	4.3531	3.9676	2.5361	3.6863	3.5446	4.7841	2.3883
105	2.9328	7.6795	6.4179	3.1876	5.8353	5.5959	7.2999	3.8185
110	4.0000	50.0000	20.0000	4.2841	14.1421	12.8565	14.1421	10.5283

Tabela. 3 - Marcas Mínimas de Pontuação (MMP) – Pista Ar Livre – Femininas

Fator idade para provas combinadas Femininas

Age	60m	100m	200m	400m	800m	1000m	1500m	60m Hurdles	Short Hurdles
35	1.0000	1.0000	1.0000	0.9783	0.9929	0.9995	0.9812	1.0000	0.9932
40	0.9985	0.9810	0.9787	0.9441	0.9563	0.9624	0.9441	0.9288	1.1368
45	0.9613	0.9441	0.9411	0.9084	0.9192	0.9248	0.9069	0.8980	1.0971
50	0.9259	0.9080	0.9040	0.8711	0.8814	0.8869	0.8697	0.8861	1.0597
55	0.8922	0.8726	0.8673	0.8324	0.8432	0.8485	0.8324	0.8530	1.0188
60	0.8603	0.8379	0.8309	0.7924	0.8044	0.8098	0.7951	0.8192	0.9774
65	0.8300	0.8038	0.7950	0.7510	0.7651	0.7706	0.7576	0.7847	0.9355
70	0.8014	0.7705	0.7594	0.7084	0.7254	0.7312	0.7202	0.7438	0.8862
75	0.7743	0.7377	0.7242	0.6647	0.6848	0.6906	0.6812	0.6926	0.8249
80	0.7427	0.7040	0.6875	0.6148	0.6354	0.6407	0.6316	0.6311	0.7515
85	0.6977	0.6590	0.6374	0.5556	0.5746	0.5790	0.5698	0.5594	0.6661
90	0.6393	0.6011	0.5723	0.4869	0.5024	0.5056	0.4960	0.4776	0.5686
95	0.5673	0.5302	0.4920	0.4090	0.4188	0.4205	0.4102	0.3855	0.4592
100	0.4818	0.4464	0.3965	0.3219	0.3239	0.3237	0.3122	0.2834	0.3379
105	0.3827	0.3497	0.2858	0.2255	0.2176	0.2151	0.2021	0.1711	0.2046
110	0.2700	0.2400	0.1600	0.1200	0.1000	0.0943	0.0800	0.0487	0.0594

Age	High Jump	Pole Vault	Long Jump	Shot Put	Discus	Hammer	Javelin	Weight
35	1.0205	1.0024	1.0323	1.0368	1.0000	1.0573	1.0236	1.0355
40	1.0715	1.0637	1.0905	1.1164	1.0733	1.1616	1.1298	1.1186
45	1.1255	1.1306	1.1537	1.2062	1.1772	1.2787	1.2495	1.2126
50	1.1826	1.2037	1.2226	1.1330	1.2949	1.2225	1.2650	1.1544
55	1.2430	1.2840	1.2982	1.2347	1.4300	1.3551	1.4077	1.2633
60	1.3071	1.3728	1.3814	1.3534	1.5873	1.5099	1.5732	1.1715
65	1.3751	1.4715	1.4736	1.4938	1.7735	1.6940	1.7680	1.3004
70	1.4473	1.5819	1.5764	1.6631	1.9985	1.9176	2.0006	1.4577
75	1.5242	1.7128	1.6928	1.5282	1.9717	1.6730	2.0428	1.3741
80	1.6061	1.8944	1.8499	1.7433	2.2786	1.9458	2.3589	1.5846
85	1.7029	2.1559	2.0771	2.0244	2.6843	2.3110	2.7698	1.8666
90	1.8509	2.5533	2.4193	2.4079	3.2477	2.8273	3.3387	2.2647
95	2.0785	3.2130	2.9746	2.9631	4.0861	3.6161	4.1830	2.8706
100	2.4406	4.4938	4.0010	3.8399	5.4702	4.9754	5.5753	3.9056
105	3.0671	7.9701	6.4700	5.1792	8.2642	7.6645	8.3220	5.9984
110	4.3478	50.0000	20.0000	7.0711	17.3205	13.1951	16.3299	12.2297



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo