



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

## **CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-20**

**Caldas da Rainha  
11 e 12 de julho de 2026**

## Campeonatos Nacionais de Sub-20

Caldas da Rainha – pista do Complexo Desportivo Municipal  
11 e 12 de julho de 2026

### 1. PROGRAMA HORÁRIO

Sábado - 11 de julho de 2026						
Horas	Prova	Sexo	Elim/Ser/Final	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
15:30	Martelo (4 kg)	F	Final	14:00	14:45 - 14:55	14:58
15:40	Peso (6 kg)	M	Final	14:10	14:55 - 15:05	15:08
15:45	100 m	F	Elim.	14:15	15:22 - 15:32	15:36
15:55	Vara	M	Final	14:25	14:45 - 14:55	15:00
16:05	Comprimento	F	Final	14:35	15:20 - 15:30	15:33
16:15	100 m	M	Elim.	14:45	15:52 - 16:02	16:06
16:45	400 m	F	Séries	15:15	16:22 - 16:32	16:36
17:15	400 m	M	Séries	15:45	16:52 - 17:02	17:06
17:20	Martelo (6 kg)	M	Final	15:50	16:35 - 16:45	16:48
17:30	Peso (4 kg)	F	Final	16:00	16:45 - 16:55	16:58
17:40	Altura	F	Final	16:10	16:55 - 17:05	17:08
17:45	100 m	F	Final	-- --	17:25 - 17:35	17:36
17:55	100 m	M	Final	-- --	17:35 - 17:45	17:46
18:05	1 500 m	F	Séries	16:35	17:45 - 17:55	17:58
18:15	1 500 m	M	Séries	16:45	17:55 - 18:05	18:08
18:30	Comprimento	M	Final	17:00	17:45 - 17:55	17:58
18:35	4x100 m	F	Séries	17:05	18:12 - 18:22	18:26
18:55	4x100 m	M	Séries	17:25	18:32 - 18:42	18:46
19:10	Dardo (800 g)	M	Final	17:40	18:25 - 18:35	18:38
19:15	3 000 m Obst	F	Final	17:45	18:55 - 19:05	19:08
19:35	3 000 m Obst	M	Final	18:05	19:15 - 19:25	19:28
19:55	5 000 m Marcha	M	Pistas 1 a 4	18:25	19:35 - 19:45	19:48
19:55	5 000 m Marcha	F	Pistas 5 a 8	18:25	19:35 - 19:45	19:48

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES



Domingo - 12 de julho de 2026						
Horas	Prova	Sexo	Elim/Ser/Final	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
08:30	3 000 m	F	Final	07:00	08:10 - 08:20	08:23
08:30	Disco (1,75 kg)	M	Final	07:00	07:45 - 07:55	07:58
08:50	3 000 m	M	Final	07:20	08:30 - 08:40	08:43
09:00	Triplo Salto	F	Final	07:30	08:15 - 08:25	08:28
09:05	Altura	M	Final	07:35	08:20 - 08:30	08:33
09:10	400 m Bar (0,76)	F	Séries	07:40	08:47 - 08:57	09:01
09:35	400 m Bar (0,91)	M	Séries	08:05	09:12 - 09:22	09:26
09:50	Vara	F	Final	08:20	08:40 - 08:50	08:55
10:00	800 m	F	Séries	08:30	09:40 - 09:50	09:53
10:20	Disco (1 kg)	F	Final	08:50	09:35 - 09:45	09:48
10:20	800 m	M	Séries	08:50	10:00 - 10:10	10:13
10:40	100 m Bar (0,84)	F	Elim.	09:10	10:17 - 10:27	10:31
11:05	110 m Bar (0,99)	M	Elim.	09:35	10:42 - 10:52	10:56
11:25	Triplo Salto	M	Final	09:55	10:40 - 10:50	10:53
11:30	200 m	F	Séries	10:00	11:07 - 11:17	11:21
12:00	200 m	M	Séries	10:30	11:37 - 11:47	11:51
12:10	Dardo (600 g)	F	Final	10:40	11:25 - 11:35	11:38
12:30	100 m Bar (0,84)	F	Final	-- --	12:07 - 12:17	12:21
12:40	110 m Bar (0,99)	M	Final	-- --	12:17 - 12:27	12:31
12:50	4x400 m	F	Séries	11:20	12:27 - 12:37	12:41
13:10	4x400 m	M	Séries	11:40	12:47 - 12:57	13:01

**Nota:** os programas poderão sofrer pequenos ajustes durante a semana anterior à competição, em função do número de atletas inscritos em cada prova.

## MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

PROVA	PROGRESSÃO	OBSERVAÇÕES
<b>Altura – F</b>	1,45 (+4) → 1,57 (+3) → 1,66 (+2)	MQ – 1,54
<b>Altura – M</b>	1,70 (+5) → 1,80 (+4) → 1,88 (+3) → 1,97 (+2)	MQ – 1,83
<b>Vara – F</b>	2,20 (+20) → 2,40 (+15) → 2,70 (+10) → 3,25 (+6)	MQ – 2,65
<b>Vara – M</b>	3,05 (+20) → 3,45 (+15) → 3,90 (+10) → 4,40 (+7)	MQ – 3,50

MQ=Marca de Qualificação

## 2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

2.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos, do escalão de Sub-18 e de Sub-20 que tenham obtido as marcas que se indicam na Tabela de Marcas de

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Qualificação que constam no ponto 9 deste regulamento, dentro do período estipulado 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. Para poderem pontuar nos Campeonatos Nacionais de Sub-20, os atletas considerados estrangeiros deverão ser filiados pelo respetivo clube na corrente época desportiva até 31 de março de 2026.

2.3. Nestes Campeonatos Nacionais, cada clube poderá apresentar mais do que dois (2) atletas estrangeiros, mas apenas poderá pontuar com dois (2) deles.

a) Estes atletas deverão ser previamente identificados, no momento do levantamento dos dorsais, e só esses poderão ter acesso às finais de cada disciplina.

2.4. Os atletas referidos menores de idade 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 2.2 e 2.5.

2.5. Os atletas estrangeiros, menores de idade, referidos em 2.1.2. 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 2024/2025 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 2.5 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 2.5. (isto é, se não estiveram matriculados numa escola portuguesa**

no ano letivo anterior) poderão participar nestes Campeonatos Nacionais contando como estrangeiros;

- d) Os atletas que já tenham enviado o certificado de matrícula referente ao ano escolar 2024/2025 para efeitos de participação numa Competição do Quadro Competitivo Nacional 2026, dispensam o cumprimento do estipulado em 2.5. a).

### 3. REGRAS GERAIS

3.1. Se o atleta faltar a alguma das provas em que se inscreveu e confirmou a participação, ou não comparecer a uma final para a qual tenha sido apurado sem apresentar justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes.

3.1.1. Caso o atleta apresente justificação médica para tal, poderá ser autorizado pelos Delegados Técnicos a participar em outras provas, desde que estas não ocorram no mesmo dia de competição

3.2. Nas estafetas apenas poderá participar uma equipa de cada clube.

3.3. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais ou por atletas de diferentes clubes;

3.4. As corridas de distância igual ou superior a 400 metros, bem como as corridas de estafetas serão disputadas por séries.

3.5. **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.
- 3.6. A competição reger-se-á pelas regras descritas no Regulamento Geral de Competições, exceto quando existir regulamentação específico no presente regulamento.
- 3.7. 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.
- 3.8. 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.

#### 4. REGRAS ESPECÍFICAS

- 4.1. Aos atletas do escalão de Sub-18 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 300m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte:
- a) Os atletas do escalão de Sub-18 que participem em provas de distância igual ou superior a 1.500m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.
- 4.2. Aos atletas do escalão de Sub-20 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 400m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte:
- a) Os atletas do escalão de Sub-20 que participem em provas de distância igual ou superior a 3.000m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar

##### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



##### PATROCINADORES



noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.

4.3. Os atletas poderão participar em até duas (2) provas por jornada, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas.

4.4. Aos atletas que participaram nos Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas apenas será permitido realizar 2 provas neste Campeonato Nacional.

## 5. INSCRIÇÕES

### 5.1. Inscrições Preliminares

- 5.1.1. 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 6 de julho de 2026.
- 5.1.2. 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.
- 5.1.3. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação Membro da World Athletics;
- 5.1.4. Os clubes deverão inscrever os atletas nas respetivas provas (incluindo eventuais suplentes).
- Cada atleta deverá ser inscrito apenas no número máximo de provas permitido pelo regulamento.
  - Os atletas participantes nas estafetas deverão ser inscritos previamente tal como para qualquer prova individual.
  - Até ao prazo limite para as confirmações (90' antes da hora da prova), será possível efetuar a alteração de qualquer atleta, mesmo que o mesmo não esteja inscrito na prova, mas esteja inscrito na competição, devendo a substituição ser solicitada no secretariado

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES



## 5.2. Confirmação das Inscrições

- 5.2.1. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas da véspera do primeiro dia do Campeonato e até 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt>, 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.
- 5.2.2. 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).
- 5.2.3. Na confirmação on-line das estafetas deverá ser confirmada a ordem de participação dos atletas.

## 5.3. Substituições de última hora nas estafetas

- 5.3.1. Após terminado o prazo para a confirmação da participação de equipas de estafetas e da ordem de participação dos atletas nas mesmas, as equipas poderão realizar alterações a essas inscrições, até 10 minutos antes da hora prevista para a abertura da câmara de chamada para a estafeta em questão;
- 5.3.2. As alterações de última hora deverão ser solicitadas no secretariado da competição dentro dos horários acima expostos.

## 6. REGULAMENTAÇÃO TÉCNICA

- 6.1. Os modos de apuramento para as finais das corridas serão decididos pelos Delegados Técnicos, em possível colaboração com a Direção Técnica Nacional, com base no número de atletas que confirmem a sua participação e, sempre que possível, nas Regras da World Athletics.
- 6.2. Os Delegados Técnicos também decidirão a distribuição dos atletas pelas séries de acordo com as regras da World Athletics.

### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



### PATROCINADORES



- 6.3. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.
- 6.4. 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.
- 6.5. Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos.
- 6.6. No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser recolhidos na Câmara de Chamada.

## 7. CLASSIFICAÇÕES

- 7.1. Nestes Campeonatos existirá classificação individual e coletiva.
- 7.2. Nestes Campeonatos Nacionais, cada clube apenas poderá pontuar com dois (2) atletas estrangeiros.
- 7.3. Cada clube pode apresentar o número de atletas que desejar por disciplina, desde que sejam possuidores das marcas de qualificação, mas só um (1) contará para a classificação coletiva.
- 7.4. Para a classificação coletiva destes Campeonatos Nacionais de Sub-20, serão atribuídos pontos aos primeiros **atletas pontuáveis** para a classificação coletiva de cada prova: 12 pontos até 1 ponto.
  - a) Entende-se por “atleta pontuável” para a classificação coletiva, o atleta melhor classificado de cada clube em cada disciplina.
  - b) Atletas não pontuáveis para a classificação coletiva:
    - i. Os restantes atletas da equipa que já tenha pontuado nessa disciplina;
    - ii. Atletas individuais;
    - iii. Atletas estrangeiros que não contam para a classificação coletiva.
  - c) Os atletas não pontuáveis não irão subtrair pontos aos restantes atletas.

### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



### PATROCINADORES



- 7.5. Para uma equipa obter classificação coletiva é necessário classificar, no mínimo, três (3) atletas em provas individuais ou 2 atletas em provas individuais e mais uma estafeta.
- 7.6. Acresce a esta pontuação os pontos obtidos pelas equipas nos Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas.
- 7.7. A soma dos pontos dos atletas de cada clube ditará a pontuação dos mesmos.
- 7.8. Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem decrescente do total de pontos obtidos.
- 7.9. Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares, e assim sucessivamente.

## 8. PRÉMIOS

- 8.1. Serão atribuídas medalhas aos atletas classificados nos três primeiros lugares em cada disciplina e género e troféus às três equipas mais pontuadas em cada género.
  - a) Os clubes que apresentarem um atleta considerado estrangeiro na composição das estafetas não terão direito ao respetivo título ou aos lugares de honra.
  - b) Só têm direito ao título de campeão individual e respetivos lugares de honra, os atletas que estejam enquadrados no ponto 2.5. e tenham sido inscritos até 31 de março.

## 9. SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO

### 9.1. Período de Qualificação

- 9.1.1. Serão aceites para efeito de inscrição nestes campeonatos marcas obtidas entre 1 de janeiro de 2025 e até ao fim-de-semana antes da competição;

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES



## 9.2. Tabela de Marcas de Qualificação

Disciplina	Masculinos		Femininos	
100 m	11,30		12,85	
	7,20 (60m)		8,00 (60m)	
200 m	23,10		26,50	
400 m	52,00		62,00	
800 m	1.59,00		2.24,00	
1 500 m	4.06,00		4.58,00	
3 000 m	8.56,00		10.40,00	
5 000 m	17.00,00		21.00,00	
	9.10,00 (3.000m)		11.10,00 (3000m)	
3000m Obst.	11.00,00		14.00,00	
	6.40,00 (2000obs)		8.30,00 (2000obs)	
100/110mb	17,00 (1m)		17,20 (0,84)	
	9,00 (60b – 1m)		9,90 (60b-84)	
300/400mb	60,00 (0,91)		71,00	
	58,00 (0,84)			
Altura	1,83		1,54	
Vara	3,50		2,65	
Comprimento	6,60		5,30	
Triplo	13,10		11,00	
Peso	12,00 (6kg)		10,00 (4kg)	
			11,50 (3kg)	
Disco	34,00 (1,75kg)		31,00 (1kg)	
Martelo	35,00 (6kg)		34,00 (4kg)	
			42,00 (3kg)	
Dardo	42,00 (800g)		28,00 (600g)	
			32,00 (500g)	
Marcha	27.00,0 (5k)		30.00,0 (5k)	
Decatlo	4.600 p	<b>MIC</b> 4.100 p	3.400 p	<b>MIC</b> 3.000 p
	3.800p (Hept.)		2.800p (Pent.)	
Estafetas	Sem marca de qualificação			

## 9.3 Acesso Extraordinário

9.3.1. Poderão ainda ser aceites excepcionalmente nestes campeonatos atletas portugueses ou estrangeiros sem as Marcas de Inscrição definidas em 9.2.

9.3.2. Estes atletas admitidos em circunstâncias especiais ou omissas não serão considerados para efeitos de classificação coletiva.

### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



### PATROCINADORES





FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

---

**MAIS Atletismo**