



REUNIÃO TÉCNICA

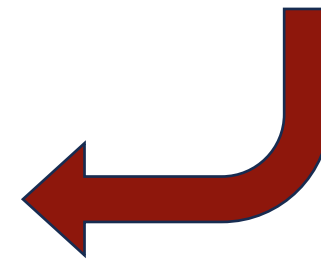
CAMPEONATO NACIONAL DE VETERANOS EM
PISTA AR LIVRE

ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO, 20 E 21 DE JUNHO DE 2026

Localização



Estádio Universitário de Lisboa, Av. Prof. Egas Moniz



Mapa Geral de Fluxos



- 1- Entrega dorsais (CIT)
- 2-Camara de Chamada
- 3- Zona Protocolar
- 4-Pista Aquecimento
- 5-Zona de Lançamentos
 - 5A - (Disco e Martelão)
 - 5B - Martelo
- 6- Zona Lançamentos
 - 6A – Peso 1
 - 6B – Peso 2
- 7- Salto Vara
- 8-Lançamento Dardo
 - 8A – Dardo 1
 - 8B – Dardo 2
- 9-Bancadas
- 10 – Saltos Horizontais
 - 10A – Comprimento 1
 - 10B – Comprimento 2
- 11 – Salto Altura
 - 11A – Altura 1
 - 11B – Altura 2

Campeonatos Nacionais de Veteranos

| Função | Nome |
|----------------------------|--|
| Representante da FPA | Paulo Guerra |
| Júri de Apelo | <i>A constituir em caso de necessidade</i> |
| Diretor de Competição | Susana Cabral (AAL) |
| Delegado Técnico | M ^a Clárisse Duarte (AAL) |
| Diretor Técnico | António Tavares (AsAS) |
| Árbitro de Partidas | Luís Figueiredo (AAL) |
| Árbitro de Provas de Pista | Luís Abegão (AAE) |
| Árbitro de Concursos | Argentina Cordeiro (ADAC) + Carlos Miranda (AAL) + M ^a Odete Alves (ADAL) |
| Juiz Chefe Marcha | José Ganso (AsAS) |
| Juízes de Marcha | Américo Brito (AAL) Assistente JC + Kristina Saltanovic (AAL) + Luís Dias (AAL) + Joaquim Graça (AsAS) + Diana Morgado (ADAL) + Luís Ervideira (AAS) + José Piçarra (AsAS) Sec |
| Juiz de Partida- | Teodoro Marujo (AAL) |
| Árbitro câmara de chamada | Ana Cruz (AAVC) |

Oficiais de Competição

Programa Horário – Sábado 20 de Junho

| H.Início | Prova | Série | Sexo | Cam. Chamada |
|----------|---------------------------|---------------------|------|---------------|
| 10:00 | 3000 metros Marcha | F35,F40,F45 | F | 09:35 - 09:50 |
| 10:00 | Martelão 7,260kg | F50,F55 | F | 09:25 - 09:40 |
| 10:00 | Martelão 9,080kg | F40,F45 | F | 09:25 - 09:40 |
| 10:25 | 3000 metros Marcha | F50,F55,F60,F65,F70 | F | 10:00 - 10:15 |
| 10:50 | 3000 metros Marcha | M35,M40,M45,M50 | M | 10:25 - 10:40 |
| 11:10 | Martelão 4kg | F75 | F | 10:35 - 10:50 |
| 11:10 | Martelão 5,45kg | F60,F65,F70 | F | 10:35 - 10:50 |
| 11:10 | Martelão 5,45kg | M80,M85,M90 | M | 10:35 - 10:50 |
| 11:10 | Martelão 7,260kg | M70,M75 | M | 10:35 - 10:50 |
| 11:15 | 3000 metros Marcha | M55,M60,M65,M70,M80 | M | 10:50 - 11:05 |
| 11:45 | 110 m Barreiras (0,99) | M35,M40 | M | 11:20 - 11:35 |
| 11:51 | 110 m Barreiras (0,99) | M45 | M | 11:26 - 11:41 |
| 11:55 | 100 Bar (0,91) | M50,M55 | M | 11:30 - 11:45 |
| 12:05 | 100 Bar (0,84) | M60,M65 | M | 11:40 - 11:55 |
| 12:15 | 100 Bar (0,84) - FEM | F35 | F | 11:50 - 12:05 |
| 12:20 | Martelão 11,340kg | M50,M55 | M | 11:45 - 12:00 |
| 12:25 | 80 m Barreiras (0,76) FEM | F40,F45 | F | 12:00 - 12:15 |
| 12:35 | 80 m Barreiras (0,76) | F50,F55 | F | 12:10 - 12:25 |
| 12:45 | 80 m Barreiras (0,68) | M80 | M | 12:20 - 12:35 |
| 12:50 | 80 m Barreiras (0,68) | F60,F65 | F | 12:25 - 12:40 |
| 13:30 | Martelão 15,880kg | M35,M40,M45 | M | 12:55 - 13:10 |
| 13:30 | Martelão 9,080kg | M60,M65 | M | 12:55 - 13:10 |
| 14:00 | 100 metros | F35,F40 | F | 13:35 - 13:50 |
| 14:04 | 100 metros | F45 | F | 13:39 - 13:54 |
| 14:08 | 100 metros | F45 | F | 13:43 - 13:58 |
| 14:12 | 100 metros | F50 | F | 13:47 - 14:02 |
| 14:16 | 100 metros | F55 | F | 13:51 - 14:06 |
| 14:20 | 100 metros | F60 | F | 13:55 - 14:10 |
| 14:24 | 100 metros | F65,F70 | F | 13:59 - 14:14 |
| 14:30 | Peso 2 kgs | F75 (Sector 2) | F | 13:55 - 14:10 |
| 14:30 | Peso 3 kgs | F60 (Sector 2) | F | 13:55 - 14:10 |
| 14:30 | Peso 4 kgs | F45 (Sector 2) | F | 13:55 - 14:10 |
| 14:31 | Peso 4 kgs | F35,F40 (Sector 1) | F | 13:56 - 14:11 |
| 14:45 | Dardo 400g | M80,M85 (Zona 2) | M | 14:10 - 14:25 |
| 14:45 | Dardo 500g | M70,M75 (Zona 2) | M | 14:10 - 14:25 |
| 14:46 | Dardo 600g | M60,M65 (Zona 1) | M | 14:11 - 14:26 |
| 14:50 | 100 metros | M35 | M | 14:25 - 14:40 |
| 14:54 | 100 metros | M35 | M | 14:29 - 14:44 |
| 14:58 | 100 metros | M40,M45 | M | 14:33 - 14:48 |
| 15:02 | 100 metros | M45 | M | 14:37 - 14:52 |

| | | | | |
|-------|------------------------|---------------------------|---|---------------|
| 15:02 | 100 metros | M45 | M | 14:37 - 14:52 |
| 15:06 | 100 metros | M50 | M | 14:41 - 14:56 |
| 15:10 | 100 metros | M50/M55 | M | 14:45 - 15:00 |
| 15:10 | Vara | M35,M40,M50 | M | 14:10 - 14:25 |
| 15:14 | 100 metros | M55 | M | 14:49 - 15:04 |
| 15:18 | 100 metros | M60 | M | 14:53 - 15:08 |
| 15:22 | 100 metros | M65,M70 | M | 14:57 - 15:12 |
| 15:26 | 100 metros | M75 | M | 15:01 - 15:16 |
| 15:30 | 100 metros | M80,M85 | M | 15:05 - 15:20 |
| 15:40 | Comprimento | F35,F40,F45 (Caixa 1) | F | 15:05 - 15:20 |
| 15:41 | Comprimento | F50,F55,F60,F65 (Caixa 2) | F | 15:06 - 15:21 |
| 15:45 | Peso 3 kgs | M80,M85,M90 (Sector 2) | M | 15:10 - 15:25 |
| 15:45 | Peso 4 kgs | M70,M75 (Sector 2) | M | 15:10 - 15:25 |
| 15:46 | Peso 6 kgs | M50,M55 (Sector 1) | M | 15:11 - 15:26 |
| 15:50 | 2000 metros Obstáculos | F35,F40,F50,F55 | F | 15:25 - 15:40 |
| 15:50 | 2000 metros Obstáculos | M60,M65,M80 | M | 15:25 - 15:40 |
| 16:15 | 3000 metros Obstáculos | M35,M40,M45,M50,M55 | M | 15:50 - 16:05 |
| 16:30 | Dardo 800g | M35,M40 (Zona 1) | M | 15:55 - 16:10 |
| 16:31 | Dardo 800g | M45 (Zona 2) | M | 15:56 - 16:11 |
| 16:50 | 400 metros | F35,F70 | F | 16:25 - 16:40 |
| 16:55 | 400 metros | F40 | F | 16:30 - 16:45 |
| 17:00 | 400 metros | F45 | F | 16:35 - 16:50 |
| 17:05 | 400 metros | F50 | F | 16:40 - 16:55 |
| 17:10 | 400 metros | F55 | F | 16:45 - 17:00 |
| 17:15 | 400 metros | F60,F65 | F | 16:50 - 17:05 |
| 17:20 | Vara | F35,F40,F50 | F | 16:20 - 16:35 |
| 17:20 | Vara | M55,M60,M65,M70 | M | 16:20 - 16:35 |
| 17:25 | Comprimento | M35,M45 (Caixa 1) | M | 16:50 - 17:05 |
| 17:26 | Comprimento | M40,M50 (Caixa 2) | M | 16:51 - 17:06 |
| 17:30 | 400 metros | M35 | M | 17:05 - 17:20 |
| 17:30 | Peso 3 kgs | F50,F55 (Sector 1) | F | 16:55 - 17:10 |
| 17:31 | Peso 5 kgs | M60,M65 (Sector 2) | M | 16:56 - 17:11 |
| 17:35 | 400 metros | M40,M45 | M | 17:10 - 17:25 |
| 17:40 | 400 metros | M40 | M | 17:15 - 17:30 |
| 17:45 | 400 metros | M45 | M | 17:20 - 17:35 |
| 17:50 | 400 metros | M50 | M | 17:25 - 17:40 |
| 17:55 | 400 metros | M50 | M | 17:30 - 17:45 |
| 18:00 | 400 metros | M55 | M | 17:35 - 17:50 |
| 18:05 | 400 metros | M55 | M | 17:40 - 17:55 |
| 18:10 | 400 metros | M60,M65 | M | 17:45 - 18:00 |
| 18:15 | 400 metros | M65,M70 | M | 17:50 - 18:05 |

| | | | | |
|-------|---------------|---------------------------|---|---------------|
| 18:15 | 400 metros | M65,M70 | M | 17:50 - 18:05 |
| 18:15 | Dardo 700g | M50 (Zona 1) | M | 17:40 - 17:55 |
| 18:16 | Dardo 700g | M55 (Zona 2) | M | 17:41 - 17:56 |
| 18:20 | 400 metros | M65 | M | 17:55 - 18:10 |
| 18:25 | 400 metros | M75 | M | 18:00 - 18:15 |
| 18:30 | 400 metros | M80,M90 | M | 18:05 - 18:20 |
| 18:40 | 1500 metros | F35,F40,Seniores | F | 18:15 - 18:30 |
| 18:50 | 1500 metros | F45 | F | 18:25 - 18:40 |
| 19:00 | 1500 metros | F50 | F | 18:35 - 18:50 |
| 19:00 | Peso 7,26 kgs | M35,M40,M45 (Sector 1) | M | 18:25 - 18:40 |
| 19:10 | 1500 metros | F55,F60,F65,F70,F75 | F | 18:45 - 19:00 |
| 19:15 | Dardo 500g | F50,F55,F60,F70 (Zona 2) | F | 18:40 - 18:55 |
| 19:16 | Dardo 600g | F35,F40,F45 (Zona 1) | F | 18:41 - 18:56 |
| 19:20 | Comprimento | M55,M60 (Caixa 1) | M | 18:45 - 19:00 |
| 19:21 | Comprimento | M65,M70,M75,M85 (Caixa 2) | M | 18:46 - 19:01 |
| 19:25 | 1500 metros | M35 | M | 19:00 - 19:15 |
| 19:35 | 1500 metros | M40 | M | 19:10 - 19:25 |
| 19:45 | 1500 metros | M45 | M | 19:20 - 19:35 |
| 19:55 | 1500 metros | M45 | M | 19:30 - 19:45 |
| 20:05 | 1500 metros | M50 | M | 19:40 - 19:55 |
| 20:15 | 1500 metros | M55 | M | 19:50 - 20:05 |
| 20:25 | 1500 metros | M60,M80 | M | 20:00 - 20:15 |
| 20:35 | 1500 metros | M65,M90 | M | 20:10 - 20:25 |
| 20:45 | 1500 metros | M70,M75 | M | 20:20 - 20:35 |

Programa Horário – Domingo 21 de Junho

| H.Início | Prova | Série | Sexo | Cam. Chamada | 12:45 | | | | |
|----------|------------------------|----------------------------|------|---------------|-------|-------------------------|-----------------------------|---|---------------|
| 09:00 | 3000 metros | F35,F40 | F | 08:35 - 08:50 | 12:45 | 300 m Barreiras (0,76) | M60,M65 | M | 12:20 - 12:35 |
| 09:00 | Disco 1kg | M60,M65 | M | 08:25 - 08:40 | 13:00 | 400 m Barreiras (0,76) | F35,F40 | F | 12:35 - 12:50 |
| 09:00 | Martelo 3 kgs | F50,F55,F60,F65,F70 | F | 08:25 - 08:40 | 13:06 | 400 m Barreiras (0,76) | F45 | F | 12:41 - 12:56 |
| 09:10 | Altura | M35,M40 (Colchão 1) | M | 08:10 - 08:25 | 13:10 | 400 m Barreiras (0,840) | M50 | M | 12:45 - 13:00 |
| 09:10 | Altura | M45,M50 (Colchão 2) | M | 08:10 - 08:25 | 13:15 | Triplo | M45,M50 (Tabuas 7,9) | M | 12:40 - 12:55 |
| 09:15 | 3000 metros | F45 | F | 08:50 - 09:05 | 13:16 | 400 m Barreiras (0,840) | M55 | M | 12:51 - 13:06 |
| 09:30 | 3000 metros | F50 | F | 09:05 - 09:20 | 13:20 | 400 m Barreiras (0,914) | M35 | M | 12:55 - 13:10 |
| | | F35,F40,F45 (Tabuas 5,6,8) | F | 08:55 - 09:10 | 13:26 | 400 m Barreiras (0,914) | M40 | M | 13:01 - 13:16 |
| 09:30 | Triplo | | | | 13:30 | Martelo 6 kgs | M50,M55 | M | 12:55 - 13:10 |
| 09:45 | 3000 metros | F55,F60,F65,F70,F75 | F | 09:20 - 09:35 | 13:32 | 400 m Barreiras (0,914) | M45 | M | 13:07 - 13:22 |
| 10:10 | 3000 metros | M35 | M | 09:45 - 10:00 | 13:45 | Disco 1kg | F35,F40,F45,F50,F55 | F | 13:10 - 13:25 |
| 10:24 | 3000 metros | M40 | M | 09:59 - 10:14 | 14:00 | 200 metros | F35,F40 | F | 13:35 - 13:50 |
| 10:30 | Disco 1,5kg | M50,M55 | M | 09:55 - 10:10 | 14:05 | 200 metros | F40 | F | 13:40 - 13:55 |
| 10:30 | Martelo 2 kgs | F75 | F | 09:55 - 10:10 | 14:10 | 200 metros | F45 | F | 13:45 - 14:00 |
| 10:30 | Martelo 3 kgs | M80,M90 | M | 09:55 - 10:10 | 14:15 | 200 metros | F50/F55 | F | 13:50 - 14:05 |
| 10:30 | Martelo 4 kgs | F35,F40,F45 | F | 09:55 - 10:10 | 14:20 | 200 metros | F50 | F | 13:55 - 14:10 |
| 10:30 | Martelo 4 kgs | M70,M75 | M | 09:55 - 10:10 | 14:25 | 200 metros | F55 | F | 14:00 - 14:15 |
| | | F50,F55,F60,F65 | | | 14:30 | 200 metros | F60,F65 | F | 14:05 - 14:20 |
| 10:40 | Triplo | (Tabuas 3,5,6) | F | 10:05 - 10:20 | 14:35 | 200 metros | F70 | F | 14:10 - 14:25 |
| 10:48 | 3000 metros | M45 | M | 10:23 - 10:38 | | | M55,M60,M65,M70 | | |
| 11:03 | 3000 metros | M50 | M | 10:38 - 10:53 | 14:50 | Altura | (Colchão 1) | M | 13:50 - 14:05 |
| 11:18 | 3000 metros | M55 | M | 10:53 - 11:08 | 15:00 | 200 metros | M35 | M | 14:35 - 14:50 |
| 11:34 | 3000 metros | M60,M80 | M | 11:09 - 11:24 | | | M35,M40,M55 (Tabuas 7,9,11) | M | 14:25 - 14:40 |
| 11:50 | 3000 metros | M65,M90 | M | 11:25 - 11:40 | 15:00 | Triplo | | | |
| | | F35,F40,F45 (Colchão 1) | F | 10:50 - 11:05 | 15:05 | 200 metros | M40/M45 | M | 14:40 - 14:55 |
| | | F50,F55,F60,F65 | | | 15:10 | 200 metros | M40 | M | 14:45 - 15:00 |
| 11:50 | Altura | (Colchão 2) | F | 10:50 - 11:05 | 15:15 | 200 metros | M45 | M | 14:50 - 15:05 |
| 11:50 | Martelo 5 kgs | M60,M65 | M | 11:15 - 11:30 | 15:20 | 200 metros | M50 | M | 14:55 - 15:10 |
| | | M60,M65,M70,M75,M85 | | | 15:20 | Martelo 7,26 kgs | M35,M40,M45 | M | 14:45 - 15:00 |
| 12:00 | Triplo | (Tabuas 4,5,7) | M | 11:25 - 11:40 | 15:25 | 200 metros | M50 | M | 15:00 - 15:15 |
| 12:08 | 3000 metros | M70,M75 | M | 11:43 - 11:58 | 15:30 | 200 metros | M55 | M | 15:05 - 15:20 |
| 12:15 | Disco 2kg | M35,M40,M45 | M | 11:40 - 11:55 | 15:30 | Disco 0,75kg | F75 | F | 14:55 - 15:10 |
| 12:30 | 200 m Barreiras (0,68) | M80 | M | 12:05 - 12:20 | 15:30 | Disco 1kg | F60,F65,F70 | F | 14:55 - 15:10 |
| 12:40 | 300 m Barreiras (0,68) | F60 | F | 12:15 - 12:30 | 15:35 | 200 metros | M55 | M | 15:10 - 15:25 |
| 12:40 | 300 m Barreiras (0,76) | F50,F55 | F | 12:15 - 12:30 | 15:40 | 200 metros | M60 | M | 15:15 - 15:30 |
| | | | | | 15:45 | 200 metros | M65 | M | 15:20 - 15:35 |
| | | | | | 15:50 | 200 metros | M70 | M | 15:25 - 15:40 |

| | | | | |
|-------|------------|---------------------|---|---------------|
| 15:55 | 200 metros | M75 | M | 15:30 - 15:45 |
| 16:00 | 200 metros | M80,M85 | M | 15:35 - 15:50 |
| 16:20 | 800 metros | F35,F40 | F | 15:55 - 16:10 |
| 16:28 | 800 metros | F45 | F | 16:03 - 16:18 |
| | | M70,M75,M80,M85,M90 | | |
| 16:30 | Disco 1kg | | M | 15:55 - 16:10 |
| 16:36 | 800 metros | F50 | F | 16:11 - 16:26 |
| 16:44 | 800 metros | F55 | F | 16:19 - 16:34 |
| 16:52 | 800 metros | F60,F65,F70 | F | 16:27 - 16:42 |
| 17:00 | 800 metros | M35 | M | 16:35 - 16:50 |
| 17:08 | 800 metros | M40 | M | 16:43 - 16:58 |
| 17:16 | 800 metros | M45 | M | 16:51 - 17:06 |
| 17:24 | 800 metros | M45 | M | 16:59 - 17:14 |
| 17:32 | 800 metros | M50 | M | 17:07 - 17:22 |
| 17:40 | 800 metros | M55 | M | 17:15 - 17:30 |
| 17:48 | 800 metros | M60 | M | 17:23 - 17:38 |
| 17:56 | 800 metros | M65 | M | 17:31 - 17:46 |
| 18:04 | 800 metros | M70,M75 | M | 17:39 - 17:54 |
| 18:12 | 800 metros | M80,M90 | M | 17:47 - 18:02 |

- **Confirmações dos atletas:**
 - NÃO EXITE CONFIRMAÇÕES
- **Estafetas:**
 - As estafetas carece da inclusão da ordem de participação dos atletas na plataforma, de acordo com os percursos que vão realizar. A entrega do documento no secretariado vai servir de confirmação e pagamento no respetivo valor de 10€ por equipa.

3.1.4. Cada inscrição terá um valor de 4.00€ por prova. A estafeta será taxada a 10.00€ (4x2,50), no próprio local, até 2 horas antes da hora agendada para a competição.

3.2. Substituições de última hora nas estafetas

3.2.1. 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;

6. CLASSIFICAÇÕES

- 6.1. Nestes campeonatos haverá classificação individual por género e coletiva.
- 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 de pontos por género/escalões (ver ponto 8).
- 6.3. Os atletas estrangeiros não podem adquirir títulos individuais, mas podem contar para a classificação coletiva no máximo 2 atletas estrangeiros por equipa, desde que inscritos até 31 de dezembro.
- 6.4. 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.
- 6.5. Efetuado o somatório dos pontos dos atletas, vencerá o Clube que obtiver maior pontuação por género.
- 6.6. 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.

Dorsais

Frente



Costas



- Levantamento de dorsais - representante do clube, junto do TIC, com indicação de um número de telemóvel para contacto em caso de urgência.
- A utilização dos dois dorsais é obrigatória, pelo que os atletas devem ser portadores de alfinetes em número suficiente.
- **O dorsal com o número em grande deve ser sempre utilizado na frente, sendo o outro utilizado nas costas. Nos saltos, em que é permitida a utilização de, apenas, um dorsal, deve ser o dorsal com o número em grande, o utilizado.**
- Os dorsais terão que ser utilizados na totalidade da sua extensão, não podendo ser dobrados, rasgados, ou reduzidos de qualquer outra forma.

5. REGULAMENTAÇÃO TÉCNICA

5.1. Na prova de salto em comprimento a colocação da tábua estará a 1 ou 3 metros, devendo os atletas dar a indicação aos juizes da sua escolha. Devem saltar todos os atletas com a tábua a 1 metro e na sequência os atletas com a tábua a 3 metros, e assim sucessivamente. No Salto em altura, a altura inicial é definida pelos atletas no local da prova.

5.2. Características técnicas das de barreiras e de peso:

| Sexo | Escalão | Distância | Nº Bar. | Altura | Dist. 1ª Bar. | Entre Bar. | Últ. À meta |
|-------------------|---------|-----------|---------|--------|---------------|------------|-------------|
| Femininos | 35/39 | 60 | 5 | 0,840 | 13,00 | 8,50 | 13,00 |
| | 40/49 | 60 | 5 | 0,762 | 12,00 | 8,00 | 16,00 |
| | 50/59 | 60 | 5 | 0,762 | 12,00 | 7,00 | 20,00 |
| | 60/69 | 60 | 5 | 0,686 | 12,00 | 7,00 | 20,00 |
| | 70/... | 60 | 5 | 0,686 | 12,00 | 7,00 | 20,00 |
| Masculinos | 35/49 | 60 | 5 | 0,991 | 13,72 | 9,14 | 09,72 |
| | 50/59 | 60 | 5 | 0,914 | 13,00 | 8,50 | 13,00 |
| | 60/69 | 60 | 5 | 0,840 | 12,00 | 8,00 | 16,00 |
| | 70/79 | 60 | 5 | 0,762 | 12,00 | 7,00 | 20,00 |
| | 80/... | 60 | 5 | 0,686 | 12,00 | 7,00 | 20,00 |

| Sexo | Escalão | Peso |
|-------------------|---------|----------|
| | | Shot Put |
| Femininos | 35/49 | 4,00 |
| | 50/59 | 3,00 |
| | 60/74 | 3,00 |
| | >75 | 2,00 |
| Masculinos | 35/49 | 7,26 |
| | 50/59 | 6,00 |
| | 60/69 | 5,00 |
| | 70/79 | 4,00 |
| | >80 | 3,00 |

- A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.
- Assim, **os engenhos devem ser entregues na Câmara de Chamada para verificação até 90 minutos antes da hora marcada para o início da respetiva prova.**
- Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos e, no final da prova, os engenhos aprovados, e os não aprovados, **poderão ser recolhidos na Câmara de Chamada.**

- Camara de Chamada:
 - Todos os Atletas são obrigados a passar na Camara de Chamada – **é Obrigatório**

Nos saltos Verticais

A Altura/Vara começa numa altura mínima (desde que o material logístico permita) da Tabela de pontuação (para dar oportunidade aos atletas pontuarem)- decidido no local com o Árbitro da prova e a DT.

No Triplo Salto

Serão apenas permitidas até 3 medidas de tábua por concurso.

| | |
|----------------|-------------|
| F35, F40, F45- | 8m, 6m e 5m |
| F50-F65- | 6m, 5m, 3 m |
| M35-M40, M55- | 11m,9m, 7m |
| M45, M50- | 9m e 7m |
| M60 até M85- | 7m, 5m, 4 m |

A Estafeta

Dever estregue no TIC a Lista da estafeta até duas horas antes da 1ª estafeta a correr

Classificações



- 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.

Cerimónias Protocolares



A colaboração dos atletas e equipas é fundamental para a realização de cerimónias protocolares dignificantes. Solicita-se:

- **Respeito pelos horários indicados;**
- **Respeito pelas indicações dadas após a chegada.**

Na cerimónia de entrega de medalhas/troféus os atletas devem ir equipados com o equipamento do clube e devidamente calçados (**não é permitida a utilização de chinelos no pódio**)

Sábado - 20 de junho de 2026

Prova → Cerimónia

- 10:00 → **10:45** - 3 000 m Marcha F
- 10:35 → **11:20** - 3 000 m Marcha M
- 11:15 → **12:00** - 110 m Barreiras M35-45
- 11:25 → **12:10** - 100 m Barreiras M50-55
- 11:35 → **12:20** - 100 m Barreiras M60-65
- 11:45 → **12:30** - 100 m Barreiras F35
- 11:55 → **12:40** - 80 m Barreiras F40-45
- 12:05 → **12:50** - 80 m Barreiras M70-75
- 12:15 → **13:00** - 80 m Barreiras F50-55
- 12:25 → **13:10** - 80 m Barreiras F60+
- 12:35 → **13:20** - 80 m Barreiras M80+
- 14:00 → **14:45** - 100 m F
- 14:45 → **15:30** - Dardo M60-65, M70-75 e M80+
- 14:50 → **15:35** - 100 m M
- 15:10 → **15:55** - Vara M35-50
- 15:40 → **16:25** - Comprimento F35-45 e F50+
- 16:00 → **16:45** - 2 000 m Obstáculos F e M60+

Sábado - 20 de junho de 2026

Prova → Cerimónia

- 16:15 → **17:00** - 3 000 m Obstáculos M35-55
- 16:30 → **17:15** - Dardo M35-45
- 16:50 → **17:35** - 400 m F
- 17:20 → **18:05** - Vara F e Vara M55+
- 17:25 → **18:10** - Comprimento M35-50
- 17:40 → **18:25** - 400 m M
- 18:15 → **19:00** - Dardo M50
- 19:00 → **19:45** - 1 500 m F
- 19:20 → **20:05** - Comprimento M55+
- 19:30 → **20:15** - 1 500 m M
- 20:00 → **20:45** - Dardo F e M55
- 20:30 → **21:15** - 4 × 100 m F
- 20:55 → **21:40** - 4 × 100 m M



Domingo - 21 de junho de 2026

Prova → Cerimónia

- 09:00 → **09:45** - 3 000 m F35-45 e Disco M60-65
- 09:10 → **09:55** - Altura M35-50
- 09:15 → **10:00** - 3 000 m F50+
- 09:30 → **10:15** - Triplo F
- 09:40 → **10:25** - 3 000 m M35-40
- 09:55 → **10:40** - 3 000 m M45-50
- 10:10 → **10:55** - 3 000 m M55-60
- 10:30 → **11:15** - 3 000 m M65+ e Disco M50-55
- 10:55 → **11:40** - 200 m Barreiras F70+ e M80+
- 11:00 → **11:45** - 300 m Barreiras F60-65 e M70-75
- 11:10 → **11:55** - 300 m Barreiras F50-55
- 11:20 → **12:05** - 300 m Barreiras M60-65
- 11:30 → **12:15** - 400 m Barreiras F35-45 e Triplo M60+
- 11:40 → **12:25** - 400 m Barreiras M50-55
- 11:50 → **12:35** - Altura F
- 12:00 → **12:45** - 400 m Barreiras M35-45
- 12:15 → **13:00** - Disco M35-45
- 12:30 → **13:15** - 200 m F
- 13:15 → **14:00** - Triplo M45-55
- 13:30 → **14:15** - 200 m M
- 13:45 → **14:30** - Disco F35-55
- 14:50 → **15:35** - 800 m F e Altura M55+
- 15:00 → **15:45** - Triplo M35-40
- 15:30 → **16:15** - 800 m M e Disco F60-70/F75+/M70+
- 16:45 → **17:30** - 4×400 m F
- 17:10 → **17:55** - 4×400 m M



Listagem de Sapatilhas WA



Não é permitido o **uso ou posse** dos dispositivos abaixo na área de competição:

- Telemóveis
- Phones/auscultadores
- Intercomunicadores
- Outros semelhantes que promovam a vantagem sobre os adversários

<https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information>



Questões?



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo

www.fpatletismo.pt

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

