



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

**CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES  
AR LIVRE**

**Final 3ª divisão**

**Coimbra, 27 e 28 de junho de 2026**

## Campeonatos Nacionais de Clubes Ar Livre Final da 3ª divisão

Coimbra – Estádio Municipal Cidade de Coimbra e  
Centro de Lançamentos Sobral de Ceira  
27 e 28 de junho de 2026

### 1. PROGRAMA HORÁRIO (alterado dia 08/06)

Sábado - 27 de junho de 2026						
Horas	Prova	Sexo	Observ.	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
09:00	3 000 m Marcha	F	pistas 1-4	07:30	08:35 - 08:45	08:51
09:00	5 000 m Marcha	M	pistas 5-8	07:30	08:35 - 08:45	08:51
09:00	Comprimento	F		07:30	08:05 - 08:15	08:20
09:05	Vara	M		07:35	07:40 - 07:50	07:55
09:10	Martelo (4 kg)	F	Centro de Lançamentos*	07:40	08:15 - 08:25	08:30
09:30	Peso (7,26 kg)	M	Centro de Lançamentos*	08:00	08:35 - 08:45	08:50
09:40	5 000 m	F		08:10	09:15 - 09:25	09:31
10:00	Altura	F		08:30	09:00 - 09:10	09:15
10:05	5 000 m	M		08:35	09:40 - 09:50	09:56
10:30	100 m	F	Séries	09:00	10:08 - 10:18	10:21
10:55	100 m	M	Séries	09:25	10:33 - 10:43	10:46
11:20	3 000 m Obst	F		09:50	10:55 - 11:05	11:11
11:40	Comprimento	M		10:10	10:45 - 10:55	11:00
11:40	400 m	F	Séries	10:10	11:18 - 11:28	11:31
11:45	Disco (1 kg)	F	Centro de Lançamentos*	10:15	10:50 - 11:00	11:05
11:50	Dardo (800 g)	M		10:20	10:55 - 11:05	11:10
12:05	400 m	M	Séries	10:35	11:43 - 11:53	11:56
12:30	1 500 m	F	Séries	11:00	12:05 - 12:15	12:21
12:50	1 500 m	M	Séries	11:20	12:25 - 12:35	12:41
13:10	4X100 m	F	Séries	11:40	12:45 - 12:55	13:01
13:35	4X100 m	M	Séries	12:05	13:10 - 13:20	13:26

\*Centro de Lançamentos em Sobral de Ceira

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



EUROPEAN  
ATHLETICS  
YOUR SPORT FOR LIFE



INSTITUTO  
PORTUGUÊS  
DE JUVENTUDE



Plano  
Nacional de Ética  
no Desporto



COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL

#### PATROCINADORES



Domingo - 28 de junho de 2026						
Horas	Prova	Sexo	Observ.	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
08:00	3 000 m Obst	M	Séries	06:30	07:35 - 07:45	07:51
08:10	Altura	M		06:40	07:10 - 07:20	07:25
08:20	Triplo Salto	F		06:50	07:25 - 07:35	07:40
08:30	Martelo (7,26 kg)	M	Centro de Lançamentos*	07:00	07:35 - 07:45	07:50
08:45	3 000 m	F	Séries	07:15	08:20 - 08:30	08:36
08:45	Peso (4 kg)	F	Centro de Lançamentos*	07:15	07:50 - 08:00	08:05
08:50	Vara	F		07:20	07:25 - 07:35	07:40
09:20	3 000 m	M	Séries	07:50	08:55 - 09:05	09:11
09:50	400 m bar (0,76)	F	Séries	08:20	09:28 - 09:38	09:41
10:15	400 m bar (0,91)	M	Séries	08:45	09:53 - 10:03	10:06
10:40	800 m	F	Séries	09:10	10:15 - 10:25	10:31
11:00	800 m	M	Séries	09:30	10:35 - 10:45	10:51
11:10	Disco (2 kg)	M	Centro de Lançamentos*	09:40	10:15 - 10:25	10:30
11:15	200 m	F	Séries	09:45	10:53 - 11:03	11:06
11:20	Triplo Salto	M		09:50	10:25 - 10:35	10:40
11:25	Dardo (600 g)	F		09:55	10:30 - 10:40	10:45
11:40	200 m	M	Séries	10:10	11:18 - 11:28	11:31
12:05	100 m bar (0,84)	F	Séries	10:35	11:43 - 11:53	11:56
12:30	110 m bar (1,06)	M	Séries	11:00	12:08 - 12:18	12:21
12:55	4X400 m	F	Séries	11:25	12:30 - 12:40	12:46
13:20	4X400 m	M	Séries	11:50	12:55 - 13:05	13:11
14:00	Cerim. Protocolar					

\*Centro de Lançamentos em Sobral de Ceira

### MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

COMPETIÇÃO	PROVA	PROGRESSÃO	OBSERVAÇÕES
<b>CN Clubes Final. 3ª Div.</b>	Altura – F	1,25 (+5) → 1,35 (+4) → 1,47 (+3) → 1,56 (+2)	MP – 1,30
	Altura – M	1,55 (+5) → 1,65 (+4) → 1,81 (+3) → 1,96 (+2)	MP – 1,60
	Vara – F	1,90 (+15) → 2,50 (+10) → 3,00 (+6)	MP – 1,90
	Vara – M	2,40 (+20) → 3,00 (+15) → 3,75 (+10) → 4,35 (+7)	MP – 2,60

MP=Marca de pontuação

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



## 2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

- 2.1. A participação nas provas coletivas organizadas pela FPA é reservada aos clubes portugueses que tenham a sua situação regularizada perante uma Associação Distrital e que cumpram todos os requisitos exigidos para essa competição.
- 2.2. Equipas participantes:
- a) todas as equipas que se inscreveram para estes Campeonatos Nacionais de Clubes e não estão qualificadas para disputarem os Campeonatos Nacionais de Clubes das 1<sup>as</sup> e 2<sup>as</sup> divisões.
- 2.3. Os atletas participantes deverão enquadrar-se nas seguintes situações:
- 2.3.1. Sejam Portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação Estrangeira Congénere;
  - 2.3.2. Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital.
- 2.4. Para poderem pontuar pelos seus clubes, os atletas considerados estrangeiros, incluindo os de menor idade, deverão ser filiados pelo respetivo clube na corrente época desportiva até 31 de março de 2026.
- 2.5. Os atletas estrangeiros menores de idade 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 à 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 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).

### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



EUROPEAN  
ATHLETICS  
YOUR SPORT FOR LIFE



INSTITUTO  
PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE



Plano  
Nacional de Ética  
no Desporto



COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL

### PATROCINADORES



RADIANT  
Desde 1948

### 3. INSCRIÇÕES

#### 3.1. Inscrições Preliminares

3.1.1. As inscrições deverão ser feitas pelos clubes através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até às 23:59 horas da segunda-feira antes da competição.

- a) No momento da inscrição dos atletas, os clubes deverão inserir as melhores marcas dos atletas obtidas a partir de 1 de janeiro de 2025.
- b) 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.

3.1.2. Os clubes deverão inscrever os atletas nas respetivas provas (incluindo eventuais suplentes).

- a) Os atletas participantes nas estafetas deverão ser inscritos previamente tal como para qualquer prova individual.
- b) 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 este esteja inscrito na prova, mas esteja inscrito na competição, devendo a substituição ser solicitada no secretariado.

#### 3.2. Confirmação das Inscrições

3.2.1. As confirmações finais serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas da véspera da competição e até 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube faça o seu login para o efeito.

3.2.2. A confirmação online das estafetas, incluindo a ordem de participação dos atletas, deverá ser realizada até à hora prevista para a confirmação.

#### 3.3. Substituições de última hora

3.3.1. Após terminado o prazo de confirmação, cada clube poderá realizar um

máximo de três substituições de atletas da sua equipa, em provas individuais, sob as seguintes condições:

- a) **Corridas** - até 10' antes da hora prevista para a abertura da câmara de chamada;
- b) **Concursos** - até imediatamente antes da hora prevista para a abertura da câmara de chamada.

3.3.2. 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;

3.3.3. As alterações de última hora deverão ser solicitadas no secretariado da competição dentro dos horários acima expostos.

3.4. Os clubes que ainda não possuam 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. 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.
- 4.2. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais ou por atletas de diferentes clubes;
- 4.3. Os atletas do escalão de Sub-18 poderão participar em todas as provas, com exceção do lançamento do peso masculino (7,260 Kg);
- 4.4. 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

##### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



EUROPEAN  
ATHLETICS  
YOUR SPORT FOR LIFE



INSTITUTO  
PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE



Plano  
Nacional de Ética  
no Desporto



COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL

##### PATROCINADORES



RADIANT  
Desde 1948

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.

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

4.6. 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 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.

4.7. A competição reger-se-á pelas regras descritas no Regulamento Geral de Competições, exceto quando existir regulamentação específico no presente regulamento.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



EUROPEAN  
ATHLETICS  
YOUR SPORT FOR LIFE



INSTITUTO  
PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE



Plano  
Nacional de Ética  
no Desporto



COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL



CONFEDERAÇÃO  
DO DESPORTO  
DE PORTUGAL



A VOZ DO  
DESPORTO

PATROCINADORES



CA  
Crédito Agrícola



bp



RADIANT  
Desde 1948

- 4.8. 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.
- 4.9. 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. NORMAS ESPECÍFICAS

- 5.1. Cada clube poderá pontuar com um máximo de dois (2) atletas estrangeiros, independentemente da sua nacionalidade, desde que filiados pelos seus clubes até 31 de março, incluindo os de menor idade.
- 5.2. Para participarem e serem classificados, os clubes terão, obrigatoriamente, que inscrever e participar com um mínimo de 10 atletas nos Campeonatos Nacionais de Ar Livre.
- a) A equipa de cada clube poderá incluir atletas dos escalões de Sub-18, Sub-20 e Seniores.
- 5.3. Cada clube só poderá apresentar um (1) atleta por disciplina e uma (1) única equipa na estafeta.
- 5.4. Nesta fase final, os atletas poderão participar em até duas (2) provas por jornada, num máximo de três (3) no conjunto dos dois dias.

## 6. REGULAMENTAÇÃO TÉCNICA

- 6.1. Nos concursos horizontais todos os atletas terão direito a 4 ensaios.
- 6.2. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.
- a) Assim, 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



EUROPEAN  
ATHLETICS  
YOUR SPORT FOR LIFE



INSTITUTO  
PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
JUVENTUDE



Plano  
Nacional de Ética  
no Desporto



COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL



CONFEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE ATLETISMO



A VOZ DO  
DESPORTO



CONFEDERAÇÃO DO DESPORTO  
DE PORTUGAL

### PATROCINADORES



RADIANT  
Desde 1948

- b) Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos.
  - c) No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser levantados na câmara de chamada.
- 6.3. As corridas serão disputadas por séries.
- 6.4. A ordenação dos atletas nas corridas e concursos será da responsabilidade do Delegado Técnico, tendo em consideração as marcas dos atletas participantes na corrente época (ar livre ou pista curta) ou na época anterior (ar livre) e as regras Técnicas da World Athletics.
- 6.5. O critério para a constituição das séries das estafetas de 4x100m tem por base a valia dos quatro atletas confirmados pelos clubes para participação na estafeta.
- 6.6. O critério para a constituição das séries das estafetas de 4x400m tem por base a classificação dos clubes após a prova de 200m masculinos.

## 7. CLASSIFICAÇÕES

- 7.1. Nesta competição haverá apenas classificação coletiva, por género.
- 7.2. Aos atletas que **não alcancem as marcas de pontuação, definidas para estes campeonatos e mencionadas na tabela existente no ponto 9**, não será atribuída qualquer pontuação.
- 7.3. Em cada prova serão atribuídos pontos aos atletas da seguinte forma: 8 pontos ao primeiro; sete (7) pontos ao segundo, e assim sucessivamente até um (1) ponto ao oitavo classificado.
- 7.4. Ganhará a equipa que reunir maior pontuação no somatório do conjunto de todas as provas.
- 7.5. 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.

### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



EUROPEAN  
ATHLETICS  
YOUR SPORT FOR LIFE



INSTITUTO  
PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
JUVENTUDE



Plano  
Nacional de Ética  
no Desporto



COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE DESPORTOS



A VOZ DO  
DESPORTO



CONFEDERAÇÃO DO DESPORTO DE PORTUGAL

### PATROCINADORES



RADIANT  
Desde 1948

## 8. PRÉMIOS

- 8.1. Serão atribuídos troféus às 8 primeiras equipas em cada género e medalhas aos atletas que competiram nas equipas classificadas nas três primeiras posições.

## 9. MARCAS DE PONTUAÇÃO

Ar Livre		
Disciplina	FEMININOS	MASCULINOS
100 metros	14,50	12,50
200 metros	31,00	26,00
400 metros	66,00	55,00
800 metros	2.40,00	2.10,00
1500 metros	5.40,00	4.30,00
3000 metros	12.00,00	10.00,00
5000 metros	21.30,00	17.30,00
3000m obst.	15.00,00	11.30,00
110/100 m bar.	20,00	20,00
400m barreiras	75,00	64,00
Altura	1,30	1,60
Vara	1,90	2,60
Comprimento	4,30	5,50
Triplo Salto	9,50	11,50
Peso	7,50	8,50
Disco	20,00	25,00
Dardo	20,00	30,00
Martelo	20,00	25,00
3000/5000 m marcha	20.00,00	30.00,00
4 x 100 metros	57,00	50,00
4 x 400 metros	4.40,00	4.00,00

## 10. APURAMENTO PARA OS CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES EM PISTA AR LIVRE DE 2026/2027

- 10.1. Equipas que serão qualificadas para disputarem as  **finais**  os Campeonatos Nacionais de Clubes em Ar Livre da  **1ª divisão**  de 2026/2027:

- a) as seis (6) equipas classificadas, em cada sexo, da 1ª à 6ª posição, na final dos Campeonatos de Clubes em Ar Livre da 1ª divisão de 2025/2026;

### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



### PATROCINADORES



b) as duas (2) primeiras equipas classificadas, em cada sexo, na final dos Campeonatos de Clubes em Ar Livre da 2ª divisão de 2025/2026.

10.2. Equipas que serão qualificadas para disputarem as  **finais**  dos Campeonatos Nacionais de Clubes em Ar Livre da  **2ª divisão**  de 2026/2027:

a) as duas (2) equipas classificadas, em cada sexo, na 7ª e 8ª posição, na final dos Campeonatos de Clubes em Ar Livre da 1ª divisão de 2025/2026;

b) as quatro (4) equipas classificadas, em cada sexo, da 3ª à 6ª posição, na final dos Campeonatos de Clubes em Ar Livre da 2ª divisão de 2025/2026;

c) as duas (2) primeiras equipas classificadas, em cada sexo, na final dos Campeonatos de Clubes em Ar Livre da 3ª divisão de 2025/2026.

10.3. Equipas que poderão realizar a fase de  **apuramento, ou final direta,**  para os Campeonatos Nacionais de Clubes em Ar Livre da  **3ª divisão**  da época de 2026/2027:

a) todas as equipas não qualificadas para os Campeonatos Nacionais de Clubes das 1ªs e 2ªs divisões em Ar Livre de 2026/2027.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES





FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

---

**MAIS Atletismo**