



REUNIÃO TÉCNICA

CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-20

Complexo Desportivo das Caldas da Rainha
11 e 12 DE JULHO 2026

Oficiais de Competição

FUNÇÃO	Nome
Representante da Direção FPA	Sérgio Guedes
Júri de Apelo	*A constituir em caso de necessidade
Delegado Técnico	Cláudia Carvalhido
Diretor de Competição	Paulo Aldeagas
Diretora de Reunião	Patrícia Angélico
Diretor Técnico	António Tavares
Delegado Dopping	Paulo Aldeagas
Juiz de Partidas	Elsa Gonçalves
Árbitro de Partidas	José Alves
Árbitro Camara de Chamada	Dina Olim
Árbitro Provas de Pista	Carlos Miranda
Árbitro de Concursos	Albertino Saramago + Argentina Cordeiro + Odete Alves
Juiz FF	Vasco Alves
Juizes de marcha	José Dias (JC) + André Brito + Luís Ervideira, Argentina Cordeiro, Alberto Soares, Tânia Pinto, Roberto Carvalho (AJC), Ana Carvalho (Sec)

Localização

Complexo Desportivo das
Caldas da Rainha

No Google maps aparece como
Caldas Rugby Clube



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. 1	14:15	15:22 - 15:32	15:36
15:50	100 m	F	Elim. 2		15:27 - 15:37	15:41
15:55	100 m	F	Elim. 3		15:32 - 15:42	15:46
15:55	Vara	M	Final	14:25	14:45 - 14:55	15:00
16:00	100 m	F	Elim. 4		15:37 - 15:47	15:51
16:05	100 m	F	Elim. 5		15:42 - 15:52	15:56
16:05	Comprimento	F	Final	14:35	15:20 - 15:30	15:33
16:15	100 m	M	Elim. 1	14:45	15:52 - 16:02	16:06
16:20	100 m	M	Elim. 2		15:57 - 16:07	16:11
16:25	100 m	M	Elim. 3		16:02 - 16:12	16:16
16:30	100 m	M	Elim. 4		16:07 - 16:17	16:21
16:35	100 m	M	Elim. 5		16:12 - 16:22	16:26
16:45	400 m	F	Série 1	15:15	16:22 - 16:32	16:36
16:49	400 m	F	Série 2		16:26 - 16:36	16:40
16:53	400 m	F	Série 3		16:30 - 16:40	16:44
16:57	400 m	F	Série 4		16:34 - 16:44	16:48
17:01	400 m	F	Série 5		16:38 - 16:48	16:52
17:05	400 m	F	Série 6		16:42 - 16:52	16:56
17:15	400 m	M	Série 1	15:45	16:52 - 17:02	17:06
17:19	400 m	M	Série 2		16:56 - 17:06	17:10
17:23	400 m	M	Série 3		17:00 - 17:10	17:14
17:27	400 m	M	Série 4		17:04 - 17:14	17:18
17:30	Peso (4 kg)	F	Final	16:00	16:45 - 16:55	16:58
17:31	400 m	M	Série 5		17:08 - 17:18	17:22
17:35	400 m	M	Série 6		17:12 - 17:22	17:26
17:40	Altura	F	Final	16:10	16:55 - 17:05	17:08
17:45	Martelo (6 kg)	M	Final	16:15	17:00 - 17:10	17:13
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	Série 1	16:35	17:45 - 17:55	17:58
18:13	1 500 m	F	Série 2		17:53 - 18:03	18:06
18:21	1 500 m	M	Série 1	16:51	18:01 - 18:11	18:14
18:29	1 500 m	M	Série 2		18:09 - 18:19	18:22
18:30	Comprimento	M	Final	17:00	17:45 - 17:55	17:58
18:40	4x100 m	F	Série 1	17:10	18:17 - 18:27	18:31
18:47	4x100 m	F	Série 2		18:24 - 18:34	18:38
18:55	4x100 m	M	Série 1	17:25	18:32 - 18:42	18:46
19:05	4x100 m	M	Série 2		18:42 - 18:52	18:56
19:15	3 000 m Obst	F	Final	17:45	18:55 - 19:05	19:08
19:30	Dardo (800 g)	M	Final	18:00	18:45 - 18:55	18:58
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 3	18:25	19:35 - 19:45	19:48
19:55	5 000 m Marcha	F	Pistas 4 a 6	18:25	19:35 - 19:45	19:48

Programa Horário

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	Série 1	07:40	08:47 - 08:57	09:01
09:15	400 m Bar (0,76)	F	Série 2		08:52 - 09:02	09:06
09:20	400 m Bar (0,76)	F	Série 3		08:57 - 09:07	09:11
09:25	400 m Bar (0,76)	F	Série 4		09:02 - 09:12	09:16
09:35	400 m Bar (0,91)	M	Série 1	08:05	09:12 - 09:22	09:26
09:40	400 m Bar (0,91)	M	Série 2		09:17 - 09:27	09:31
09:45	400 m Bar (0,91)	M	Série 3		09:22 - 09:32	09:36
09:50	400 m Bar (0,91)	M	Série 4		09:27 - 09:37	09:41
09:50	Vara	F	Final	08:20	08:40 - 08:50	08:55
10:00	800 m	F	Série 1	08:30	09:40 - 09:50	09:53
10:07	800 m	F	Série 2		09:47 - 09:57	10:00
10:20	Disco (1 kg)	F	Final	08:50	09:35 - 09:45	09:48
10:20	800 m	M	Série 1	08:50	10:00 - 10:10	10:13
10:27	800 m	M	Série 2		10:07 - 10:17	10:20
10:40	100 m Bar (0,84)	F	Elim. 1	09:10	10:17 - 10:27	10:31
10:45	100 m Bar (0,84)	F	Elim. 2		10:22 - 10:32	10:36
10:50	100 m Bar (0,84)	F	Elim. 3		10:27 - 10:37	10:41
10:55	100 m Bar (0,84)	F	Elim. 4		10:32 - 10:42	10:46
11:05	110 m Bar (0,99)	M	Elim. 1	09:35	10:42 - 10:52	10:56
11:15	110 m Bar (0,99)	M	Elim. 2		10:52 - 11:02	11:06
11:25	Triplo Salto	M	Final	09:55	10:40 - 10:50	10:53
11:30	200 m	F	Série 1	10:00	11:07 - 11:17	11:21
11:35	200 m	F	Série 2		11:12 - 11:22	11:26
11:40	200 m	F	Série 3		11:17 - 11:27	11:31
11:45	200 m	F	Série 4		11:22 - 11:32	11:36
11:50	200 m	F	Série 5		11:27 - 11:37	11:41
12:00	200 m	M	Série 1	10:30	11:37 - 11:47	11:51
12:04	200 m	M	Série 2		11:41 - 11:51	11:55
12:08	200 m	M	Série 3		11:45 - 11:55	11:59
12:10	Dardo (600 g)	F	Final	10:40	11:25 - 11:35	11:38
12:12	200 m	M	Série 4		11:49 - 11:59	12:03
12:16	200 m	M	Série 5		11:53 - 12:03	12:07
12:20	200 m	M	Série 6		11:57 - 12:07	12:11
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	Série 1	11:20	12:27 - 12:37	12:41
13:00	4x400 m	F	Série 2		12:37 - 12:47	12:51
13:10	4x400 m	M	Série 1	11:40	12:47 - 12:57	13:01
13:20	4x400 m	M	Série 2		12:57 - 13:07	13:11

Concursos - progressões

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

MQ=Marca de Qualificação

Meias luas

Prova	Feminino	Masculino
PESO	14m- 12m -10m	15m – 13m
DISCO	45m – 35m	45m – 35m
MARTELO	55m - 45m -35m	65m – 55m - 45m
DARDO	40m-30m	60m-45m

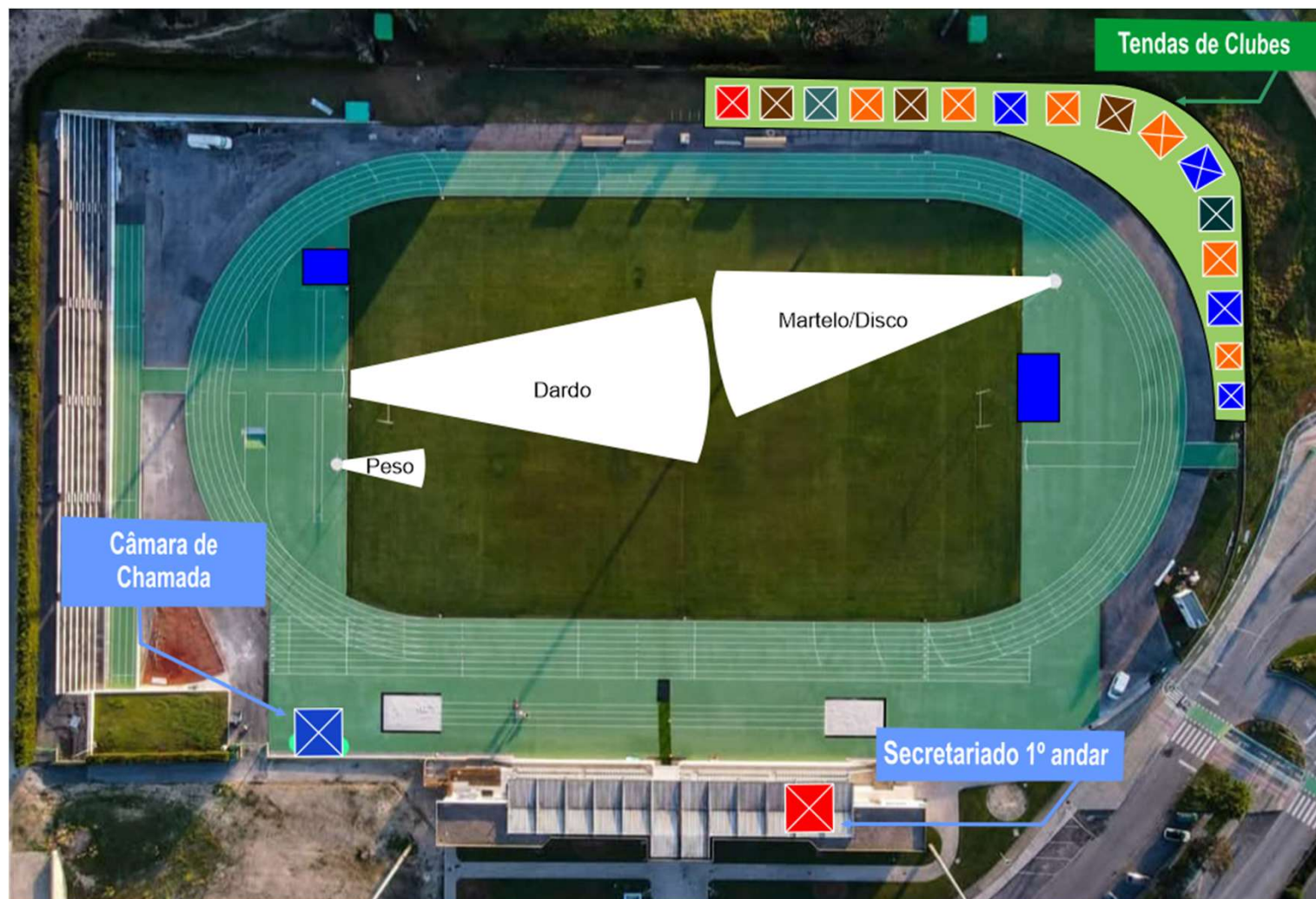
Concursos – Entrega e recolha de engenhos pessoais

- **Entrega para aferição e recolha após a prova**

- É permitida a participação com engenhos pessoais que têm de ser entregues na **Câmara de Chamada** até 90 minutos antes da hora publicada para início da prova em causa;
- Os engenhos aprovados serão levados para o local de competição pela direção técnica e, os não aprovados, retidos na câmara de chamada até ao final da prova em causa;
- No final da prova, os engenhos pessoais previamente aprovados devem ser deixados pelo atleta na zona de competição. A direção técnica fará a sua recolha e o atleta poderá proceder ao seu levantamento novamente na **Câmara de Chamada**.

Mapa Geral de Acessos





Mapa Geral Fluxos



Perímetros

3.000m Obstáculos

Partida a 227,40m da linha da meta

Perímetro por volta 396,08m

Marcha (pista 4)

Partida a 353,95m da linha de chegada

Perímetro por volta 422,37m

- **Confirmações dos atletas**

- 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.

- **Substituições de última hora nas estafetas**
 - 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;**
 - As alterações de última hora deverão ser solicitadas no secretariado (CIT) da competição dentro dos horários acima expostos.

Regras Gerais

- 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.
 - a) 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
- Nas estafetas apenas poderá participar uma equipa de cada clube.
- Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais ou por atletas de diferentes clubes;
- As corridas de distância igual ou superior a 400 metros, bem como as corridas de estafetas serão disputadas por séries.

Regras Específicas

- Os atletas do escalão de Sub-18 1º ano poderão participar em todas as provas, com exceção das seguintes:
 - a) 3.000m Obst., 5.000m.
- Os atletas do escalão de Sub-18 de 2º ano poderão participar em todas as provas, com exceção das seguintes:
 - a) 3.000m Obst.
- 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.

Regras Específicas

- 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.
- Os atletas poderão participar em até duas (2) provas por jornada, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas.
- Aos atletas que participaram nos Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas apenas será permitido realizar 2 provas neste Campeonato Nacional.

Regulamentação Técnica

- 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.
- Os Delegados Técnicos também decidirão a distribuição dos atletas pelas séries de acordo com as regras da World Athletics.
- 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 homologação até 90 minutos antes da hora marcada para o início da respetiva prova.
- Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos.
- No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser recolhidos na Câmara de Chamada.

Dorsais

Frente



Costas



- Levantamento de dorsais pelo representante do clube, junto do TIC, com indicação de um número de telemóvel para contacto em caso de necessidade.
- 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. No 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.

Listagem de Atletas Estrangeiros

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;

1. A não entrega dentro do prazo impede o enquadramento nesse regime.
2. Atletas que já tenham enviado o certificado para outra competição nacional em 2026 ficam dispensados de o reenviar.

CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-20

- a) considerado português
b) estrangeiro
c) considerado estrangeiro

Listagem de Atletas Estrangeiros

Dorsal	Clube	Nome	Sexo	Ano	Mes	Dia	Nacionalidade	Data inscrição	Certificado de Matricula	
14	AABV	Kiara Young	F	2010	10	21	GBR	22/10/2025	Sim	a) considerado português
19	AABV	Nicolle Moura	F	2007	11	1	BRA	22/09/2025	Estrangeiro	b) estrangeiro
22	AABV	Sonia Mendes	F	2009	7	24	GBS	06/10/2025	Sim	a) considerado português
148	CASJ	Khushboo Sehrawat	F	2007	12	6	IND	29/09/2025	Estrangeiro	b) estrangeiro
176	CDQ	Juliana Hinderyckx	F	2007	4	17	BEL	22/09/2025	Estrangeiro	b) estrangeiro
177	CDQ	Nilà Viala	F	2009	5	14	FRA	22/09/2025	Sim	a) considerado português
196	COP	Deborah Ponciano	F	2009	10	22	BRA	04/10/2025	Sim	a) considerado português
300	JOMA	Aminata Baldé	F	2009	5	13	GBS	13/10/2025	Sim	a) considerado português
302	JOMA	Dádiva Pedro	F	2009	9	21	ANG	13/10/2025	Sim	a) considerado português
310	JOMA	Marina Intchala	F	2008	5	29	CPV	18/09/2025	Estrangeiro	b) estrangeiro
359	MAC	Alicia Baptista	F	2007	3	14	ANG	25/09/2025	Estrangeiro	b) estrangeiro
365	MAC	Raissa Baptista	F	2009	5	5	ANG	14/10/2025	Sim	a) considerado português
370	NDAP	Rayssa Dias	F	2008	2	14	BRA	14/10/2025	Sim	a) considerado português
397	RC	Noa Wintacem	F	2010	8	13	ESP	07/10/2025	Sim	a) considerado português
435	SCP	Jursileny Santana	F	2010	3	20	STP	13/11/2025	Sim	a) considerado português
445	SCP	Margarida António	F	2008	11	19	ANG	17/11/2025	Sim	a) considerado português
460	SCP	Natalia Gonzalez	F	2009	7	11	ESP	30/09/2025	Menor Estrangeiro	c) considerado estrangeiro

Dorsal	Clube	Nome	Sexo	Ano	Mes	Dia	Nacionalidade	Data inscrição	Certificado de Matricula	
15	AABV	Kleber Neto	M	2010	4	16	BRA	22/09/2025	Sim	a) considerado português
86	AJL	Matheus Berg	M	2008	7	24	BRA	25/09/2025	Sim	a) considerado português
142	CASJ	Carlos De Oliveira	M	2008	8	22	BRA	25/09/2025	Sim	a) considerado português
174	CDQ	Eduardo Alano	M	2009	3	30	BRA	25/09/2025	Sim	a) considerado português
179	CDQ	Zachary Booth	M	2007	3	13	USA	22/09/2025	Estrangeiro	b) estrangeiro
245	GDC	Víctor Santos	M	2008	7	23	BRA	09/10/2025	Sim	a) considerado português
325	JV	Felipe Santos	M	2009	1	10	BRA	22/09/2025	Sim	a) considerado português
404	SCB	Lucas Freitas	M	2009	3	7	BRA	15/10/2025	Sim	a) considerado português
419	SCP	Diego Garcia	M	2008	12	16	ESP	22/10/2025	Menor Estrangeiro	c) considerado estrangeiro
424	SCP	Eritson Veiga	M	2009	1	31	CPV	04/11/2025	Sim	a) considerado português
439	SCP	Lucca Reis	M	2008	9	13	BRA	17/11/2025	Sim	a) considerado português
457	SCP	Micolý David	M	2009	2	22	STP	17/10/2025	Sim	a) considerado português
476	SCP	Yunilson Brito	M	2009	4	21	ANG	20/10/2025	Sim	a) considerado português
493	SLB	Emerson Pereira	M	2009	4	15	CPV	29/09/2025	Sim	a) considerado português
498	SLB	João Elias Lima	M	2008	5	1	BRA	29/09/2025	Estrangeiro	b) estrangeiro
513	TOTAD	Guilherme Rodrigues	M	2008	7	23	BRA	18/09/2025	Sim	a) considerado português



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Classificações

Nesta Competição haverá **classificação individual e coletiva.**

Nestes Campeonatos Nacionais, cada clube apenas poderá pontuar com dois (2) atletas estrangeiros.

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.

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.



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;

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



Cerimónias Protocolares

Solicita-se a melhor colaboração de todos para que as **cerimónias protocolares decorram com celeridade e dignidade.**

a) Caso os atletas ou clubes **não estejam presentes na zona protocolar à hora indicada**, a cerimónia de entrega de prémios realizar-se-á **sem a presença dos mesmos**, não podendo ser imputada qualquer responsabilidade à organização.

b) Na cerimónia de entrega de medalhas, os atletas devem apresentar-se **com o equipamento oficial do clube e devidamente calçados**, não sendo permitida a utilização de **chinelos, bandeiras, cachecóis ou mensagens políticas** no pódio.

Sistema Pager para Convocação dos Atletas

Este sistema permite comunicar de forma rápida e discreta aos atletas quando devem deslocar-se para o local das cerimónias protocolares, reduzindo a necessidade de intervenção direta da equipa ou do speaker.

O alerta é transmitido por um dispositivo sem fios, com sinal de vibração, som e/ou luz, conforme a configuração definida.

O objetivo é tornar a gestão operacional mais eficiente organizada e autónoma.



Meteorologia

11 Sáb	12 Dom
	
17° 28°	17° 26°
	
W	SW
0% 	40% 
	

Outras Informações

Listagem de Sapatilhas aprovada pela WA



Não é permitida a utilização dos dispositivos abaixo durante a prova:

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

➤ <https://certcheck.worldathletics.org/FullList>

Questões?



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

