



REUNIÃO TÉCNICA

CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-23
18 E 19 DE JULHO 2026

OFICIAIS DA COMPETIÇÃO

FUNÇÃO	NOME
Representante da Direção FPA	Sérgio Guedes
Júri de Apelo	*A constituir em caso de necessidade
Diretor de Competição	Elsa Gonçalves (AAB)
Delegado de Técnico	Ricardo Oliveira (AsAS)
Diretor Técnico	Hugo Pacheco (ADIF)
Delegado de Doping	Helena Machado (AASM)
Árbitro de Câmara de Chamada	Andreia Martins (AAALG)
Árbitro de Partidas	Luís Figueiredo (AAL)
Árbitro de Provas de Pista	Teodoro Marújo (AAL)
Árbitro de Concursos	Augusto Cavaleiro (ADAC), Carla Oliveira (AsAS), José Alves (AAA)
Juízes de Marcha	José Ganso (AsAS – JC), Andreia Lopes (AAALG - AJC), Fábio Barbosa (AASM), Luís Ervideira (AAS), José Santos (AsAS), Mário Mendes (AAA), Pedro Martins (AAG), José Piçarra (AsAS – Sec.).
Juiz de Partidas	Sérgio Graça (AAL)
Juíz FF	Vasco Alves (AAP)

LOCALIZAÇÃO

Seixal - Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento



Av. Seixalíada, 2845-618 Amora - <https://maps.app.goo.gl/EVatfoX8qTmQz9sh6>

PROGRAMA HORÁRIO - SÁBADO

Sábado (18/07/2026)						
Hora	Prova	Sexo	Elim/Sér/Final	Hora limite de confirmação	Horário de apresentação Câmara de chamada	Horário de entrada em pista
16:00	Martelo	F		14:30	15:05 - 15:15	15:20
16:02	100m	F	1ª Eliminatória	14:32	15:39 - 15:49	15:54
16:09	100m	F	2ª Eliminatória		15:46 - 15:56	16:01
16:10	Peso	M		14:50	15:25 - 15:35	15:40
16:16	100m	F	3ª Eliminatória		15:53 - 16:03	16:08
16:20	Vara	M		14:50	15:05 - 15:15	15:20
16:25	100m	M	1ª Eliminatória	14:55	16:02 - 16:12	16:17
16:32	100m	M	2ª Eliminatória		16:09 - 16:19	16:24
16:39	100m	M	3ª Eliminatória		16:16 - 16:26	16:31
16:40	Comprimento	F		15:10	15:45 - 15:55	16:00
16:46	100m	M	4ª Eliminatória		16:23 - 16:33	16:38
16:53	100m	M	5ª Eliminatória		16:30 - 16:40	16:45
17:05	400m	F	1ª Série	15:35	16:41 - 16:51	16:56
17:13	400m	F	2ª Série		16:49 - 16:59	17:04
17:21	400m	M	1ª Série	15:51	16:57 - 17:07	17:12
17:29	400m	M	2ª Série		17:05 - 17:15	17:20
17:37	400m	M	3ª Série		17:13 - 17:23	17:28
17:45	400m	M	4ª Série		17:21 - 17:31	17:36
17:55	100m	F	Final	-----	17:30 - 17:40	17:45
18:00	Martelo	M		16:30	17:15 - 17:25	17:30
18:05	100m	M	Final		17:40 - 17:50	17:55
18:08	Peso	F			17:23 - 17:33	17:38
18:10	1500m	F	Final	16:40	17:48 - 17:58	18:03
18:15	Altura	F			17:30 - 17:40	17:45
18:20	1500m	M	1ª Série	17:50	17:58 - 18:08	18:13
18:30	1500m	M	2ª Série		18:08 - 18:18	18:13
18:40	4x100m	F	Final	17:10	18:15 - 18:25	18:30
18:50	4x100m	M	Final	17:20	18:25 - 18:35	18:40
19:00	3000mObst	F	Final	17:30	18:38 - 18:48	18:53
19:05	Comprimento	M		17:35	18:20 - 18:30	18:35
19:15	Dardo	M		17:45	18:20 - 18:30	18:35
19:20	3000mObst	M	Final	17:50	18:58 - 19:08	19:13
19:40	10000mMX	F/M	Final	18:10	19:18 - 19:28	19:33

PROGRAMA HORÁRIO - DOMINGO

Domingo (19/07/2026)						
Hora	Prova	Género	Elim/Sér/Final	Hora limite Confirmação	Horário de Apresentação Câmara de Chamada	Horário de entrada em Pista
08:30	5000m	F	final	07:00	8:08 - 8:18	08:23
08:35	Disco	M		07:05	7:50 - 8:00	08:05
08:50	Altura	M		07:20	8:05 - 8:15	08:20
09:00	5000m	M	Final	07:30	8:38 - 8:48	08:53
09:10	Triplo	F		07:40	8:15 - 8:25	08:30
09:25	400m Bar	F	1ª Série	07:55	9:01 - 9:11	09:16
09:33	400m Bar	F	2ª Série		9:09 - 9:19	09:24
09:45	400m Bar	M	1ª Série	08:15	9:21 - 9:31	09:36
09:50	Vara	F		08:20	8:35 - 8:45	08:50
09:53	400m Bar	M	2ª Série		9:39 - 9:49	09:44
10:01	400m Bar	M	3ª Série		9:37 - 9:47	09:52
10:10	800m	F	1ª Série	08:40	9:48 - 9:58	10:03
10:17	800m	F	2ª Série		9:55 - 10:05	10:10
10:20	Disco	F		08:50	9:35 - 9:45	09:50
10:24	800m	M	1ª Série	08:54	10:02 - 10:12	10:17
10:31	800m	M	2ª Série		10:09 - 10:19	10:24
10:38	800m	M	3ª Série		10:16 - 10:26	10:31
10:50	100m Bar	F	1ª Eliminatória	09:20	10:37 - 10:47	10:42
10:58	100m Bar	F	2ª Eliminatória		10:35 - 10:45	10:50
11:06	100m Bar	F	3ª Eliminatória		10:43 - 10:53	10:58
11:16	110m Bar	M	1ª Eliminatória	09:46	10:53 - 11:03	11:08
11:24	110m Bar	M	2ª Eliminatória		11:01 - 11:11	11:16
11:30	Triplo	M		10:00	10:45 - 10:55	11:00
11:35	200m	F	1ª Série		11:13 - 11:23	11:28
11:42	200m	F	2ª Série		11:20 - 11:30	11:35
11:49	200m	F	3ª Série		11:27 - 11:37	11:42
11:56	200m	M	1ª Série	10:26	11:32 - 11:42	11:49
12:03	200m	M	2ª Série		11:41 - 11:51	11:56
12:10	200m	M	3ª Série		11:48 - 11:58	12:03
12:15	Dardo	F			11:30 - 11:40	11:45
12:17	200m	M	4ª Série		11:55 - 12:05	12:10
12:30	100m Bar	F	Final		12:05 - 12:15	12:20
12:42	110m Bar	M	Final		12:17 - 12:27	12:32
12:50	4x400m	F		11:20	12:25 - 12:35	12:40
13:00	4X400m	M		11:30	12:35 - 12:45	12:50

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Altura F	1,46 (+4) --- 1,58 (+3) --- 1,67 (+2)
Altura M	1,74 (+4) --- 1,94 (+3) --- 2,06 (+2)
Vara F	2,20 (+20) --- 2,40 (+15) --- 2,85 (+10) --- 3,35 (+6)
Vara M	3,40 (+20) --- 3,80 (+15) --- 4,40 (+10) --- 5,10 (+7)

ARCOS DE DISTÂNCIA

Dardo F	35 / 45
Dardo M	45 / 55 / 65 / 75
Disco F	35 / 45
Disco M	35 / 45
Martelo F	35 / 45 / 55
Martelo M	45 / 55 / 65
Peso F	.12 / 14
Peso M	.12 / 14

- **Atletas masculinos**
 - Reta oposta – pista 3
- **Atletas femininos**
 - Reta oposta – pista 7

- **100/100B/110B**

- Eliminatória (sorteio absoluto de pistas);
- Finais (3/4/5/6 – 2/7 – 1/8).

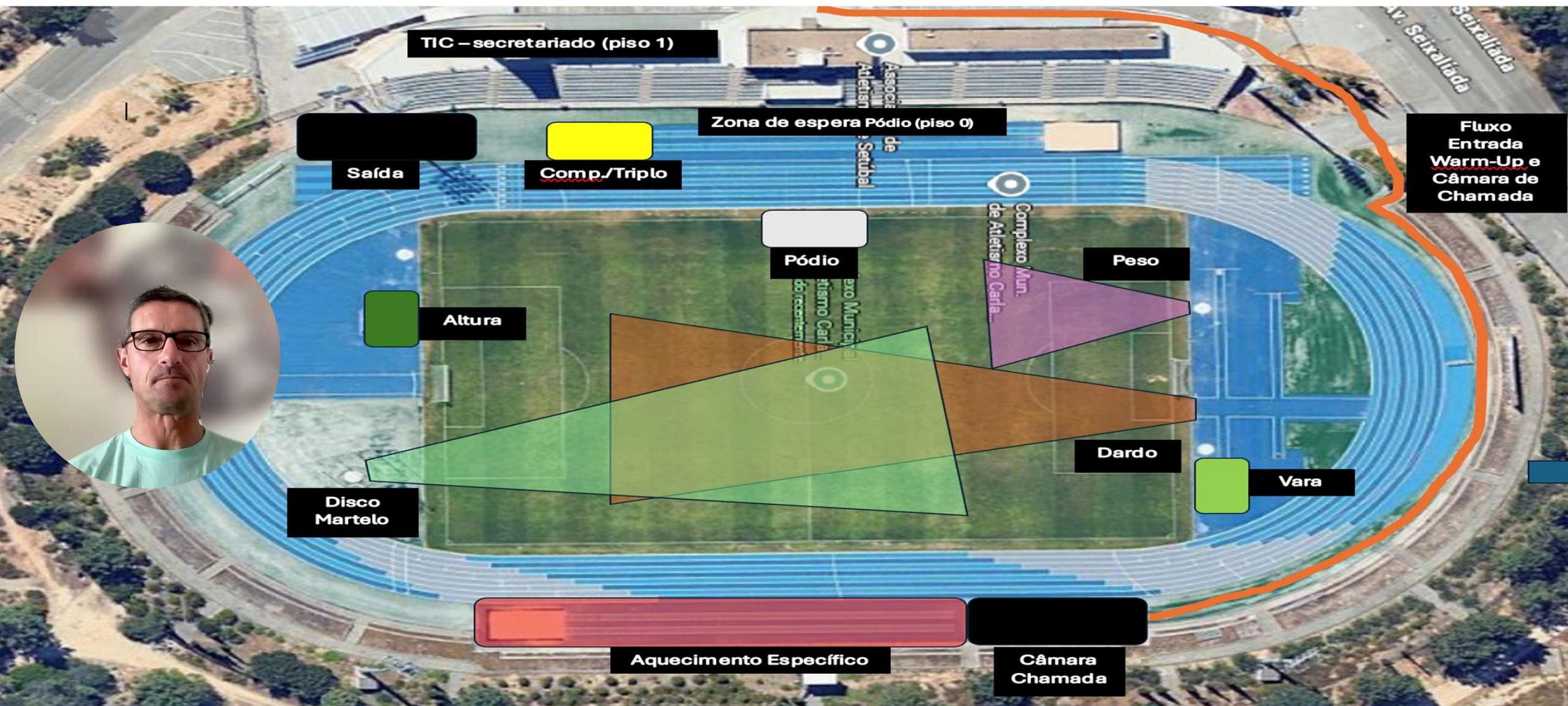
- **200**

- Séries (5/6/7 – 3/4/8 – 1/2).

- **400/400B/4x100/4x400/800**

- Séries (4/5/6/7 – 3/8 – 1/2).

INSTALAÇÃO DA COMPETIÇÃO E FLUXOS



- **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 (IND) faça o seu login para o efeito.

- **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.**

Dorsais

11
CONCEIÇÃO
AACC

←
Frente

MATOS
50
GDP-L

←
Costas

- Levantamento de dorsais pelo representante do clube, junto do TIC (piso 1), com indicação de um número de telemóvel para contacto em caso de necessidade.
- A utilização dos dois dorsais é obrigatória, nos casos aplicáveis, 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 (terminou na pretérita 2ª feira para esta competição), impede a utilização dos atletas como atletas nacionais.
2. Atletas que já tenham enviado o certificado para outra competição nacional em 2026 ficam dispensados de o reenviar.

Listagem de Atletas Estrangeiros

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.
 - Caso **o atleta apresente justificação médica para tal**, poderá ser autorizado pelo Delegado Técnico 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 200 metros, bem como as corridas de estafetas serão disputadas por séries.

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.

Classificações

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

Para a classificação coletiva destes Campeonatos Nacionais de Sub-23, serão atribuídos pontos aos primeiros atletas pontuáveis para a classificação coletiva (apenas o melhor de cada clube) de cada prova:

- 12 pontos até 1 ponto.



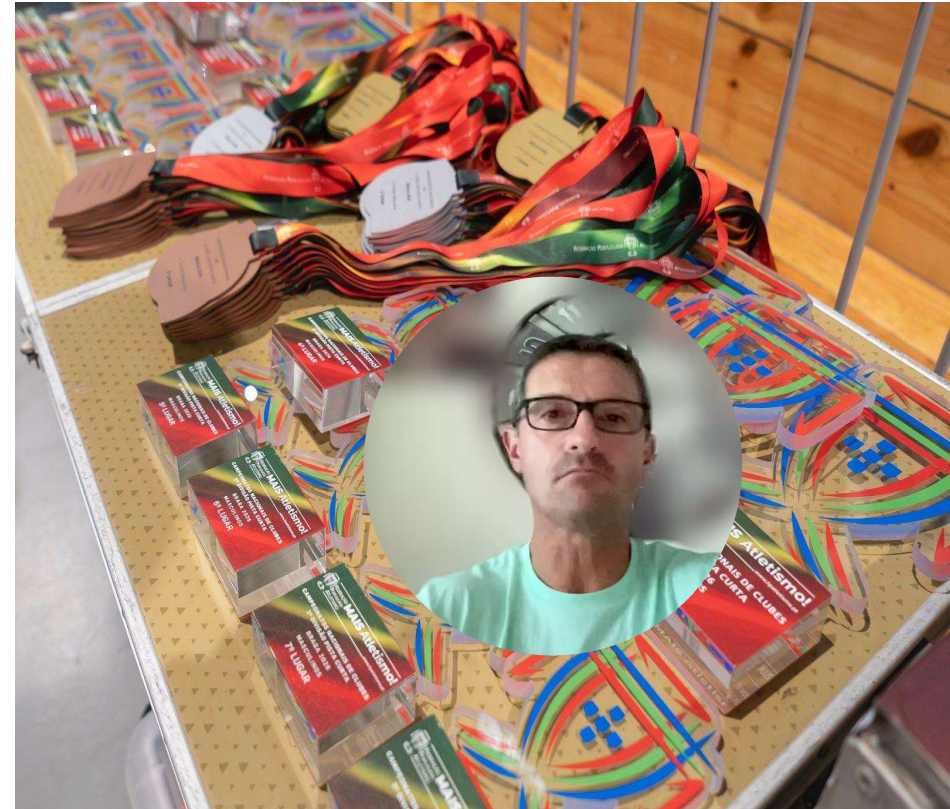
Formas de pontuação

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

Os clubes com mais de 2 atletas estrangeiros terão de indicar no TIC, **no momento de levantamento do seu envelope**, quais os atletas que pretendem que contem para a classificação coletiva.

Os atletas estrangeiros não elegíveis para a classificação coletiva não terão acesso às finais (corridas), nem aos 3 ensaios finais (nos concursos, exceto altura e vara)

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.



Formas de pontuação

NOTAS

- Os atletas que não contam para a classificação coletiva do seu clube (por não serem o 1º atleta do clube numa dada prova);
- Os atletas individuais;
- Os atletas estrangeiros não filiados em Portugal...

Não “roubam” pontos coletivos aos demais atletas dos clubes participantes



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

Sáb., 18	Dom., 19
	
18° 29°	18° 32°
	
NO	NO
0% 	0% 

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>



Grupo treinadores CN-S23

Grupo do WhatsApp



Questões?



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

