



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

111.ºs CAMPEONATOS DE PORTUGAL

Lisboa

24, 25 e 26 de julho 2026

111.ºs Campeonatos de Portugal

Lisboa – Estádio Universitário

24, 25 e 26 de julho de 2026

1. PROGRAMA HORÁRIO (alterado em 22/07/2026)

6ª Feira - 24 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
18:00	Comprimento	Fem	Adap.	16:30	17:13 - 17:23	17:28
18:00	Comprimento	Masc	Adap.	16:30	17:13 - 17:23	17:28
18:00	Comprimento	Fem	Adap-Invisu.	16:30	17:13 - 17:23	17:28
18:10	Dardo (800 g)	Masc	Final - p.B	16:40	17:25 - 17:35	17:40
18:15	400 m bar (0,76)	Fem	Série 1	16:45	17:50 - 18:00	18:05
18:25	400 m bar (0,76)	Fem	Série 2		18:00 - 18:10	18:15
18:30	Vara	Fem	Final	17:00	17:15 - 17:25	17:30
18:35	Altura	Fem	Final	17:05	17:50 - 18:00	18:05
18:45	400 m bar (0,91)	Masc	Série 1	17:15	18:20 - 18:30	18:35
18:55	400 m bar (0,91)	Masc	Série 2		18:30 - 18:40	18:45
19:05	400 m bar (0,91)	Masc	Série 3		18:40 - 18:50	18:55
19:15	5 000 m	Fem	Final	17:45	18:55 - 19:05	19:08
19:40	5 000 m	Masc	Final	18:10	19:20 - 19:30	19:33
19:45	Comprimento	Masc	Final	18:15	18:58 - 19:08	19:13
20:00	Dardo (600 g)	Fem	Final - p.B	18:30	19:15 - 19:25	19:30
20:10	10 000 m Marcha	Fem	Pistas 1 a 4	18:40	19:50 - 20:00	20:03
20:10	10 000 m Marcha	Masc	Pistas 5 a 8	18:40	19:50 - 20:00	20:03

Sábado - 25 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
14:00	100 m	Masc	Decatlo	12:30	13:35 - 13:45	13:50
14:20	100 m bar (0,84)	Fem	Heptatlo - s1	12:50	13:55 - 14:05	14:10
14:30	100 m bar (0,84)	Fem	Heptatlo - s2		14:05 - 14:15	14:20
14:50	Comprimento	Masc	Decatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
14:55	Martelo (4 kg)	Fem	Final - p.B	13:25	14:10 - 14:20	14:25
15:10	Altura	Fem	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
15:45	100 m	Fem	Elim.1	14:15	15:20 - 15:30	15:35
15:53	100 m	Fem	Elim.2		15:28 - 15:38	15:43
16:01	100 m	Fem	Elim.3		15:36 - 15:46	15:51
16:09	100 m	Fem	Elim.4		15:44 - 15:54	15:59
16:20	100 m	Masc	Elim.1	14:50	15:55 - 16:05	16:10
16:25	Comprimento	Fem	Final	14:55	15:38 - 15:48	15:53
16:28	100 m	Masc	Elim.2		16:03 - 16:13	16:18
16:35	Peso (7,26 kg)	Masc	Decatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
16:36	100 m	Masc	Elim.3		16:11 - 16:21	16:26

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



16:44	100 m	Masc	Elim.4		16:19 - 16:29	16:34
16:50	Disco (2 kg)	Masc	Final - p.B	15:20	16:05 - 16:15	16:20
16:55	100 m	Fem	Cad Rodas	15:25	16:30 - 16:40	16:45
16:55	100 m	Masc	Cad Rodas	15:25	16:30 - 16:40	16:45
17:00	Vara	Masc	Final	15:30	15:45 - 15:55	16:00
17:10	100 m	Fem	Final	-- --	16:45 - 16:55	17:00
17:20	100 m	Masc	Tricicleta	15:50	16:55 - 17:05	17:10
17:30	100 m	Masc	Final	-- --	17:05 - 17:15	17:20
17:45	400 m	Masc	Cad Rodas	16:15	17:20 - 17:30	17:35
17:50	Altura	Masc	Decatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
17:55	400 m	Fem	Série 1	16:25	17:30 - 17:40	17:45
18:00	Peso (4 kg)	Fem	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
18:03	400 m	Fem	Série 2		17:38 - 17:48	17:53
18:11	400 m	Fem	Série 3		17:46 - 17:56	18:01
18:20	400 m	Masc	Série 1	16:50	17:55 - 18:05	18:10
18:28	400 m	Masc	Série 2		18:03 - 18:13	18:18
18:30	Triplo	Masc	Final	17:00	17:43 - 17:53	17:58
18:36	400 m	Masc	Série 3		18:11 - 18:21	18:26
18:44	400 m	Masc	Série 4		18:19 - 18:29	18:34
18:50	Disco (1 kg)	Fem	Final - p.B	17:20	18:05 - 18:15	18:20
18:55	1 500 m	Fem	Final	17:25	18:35 - 18:45	18:48
19:10	1 500 m	Masc	Série 1	17:40	18:50 - 19:00	19:03
19:15	Peso	Fem	Adaptado	17:45	18:30 - 18:40	18:45
19:15	Peso	Masc	Adaptado	17:45	18:30 - 18:40	18:45
19:20	1 500 m	Masc	Série 2		19:00 - 19:10	19:13
19:30	4x100 m	Fem	Final	18:00	19:05 - 19:15	19:20
19:40	4x100 m	Masc	Final	18:10	19:15 - 19:25	19:30
19:50	200 m	Fem	Heptatlo - s1	-- --	-- -- - -- --	-- --
19:58	200 m	Fem	Heptatlo - s2	-- --	-- -- - -- --	-- --
20:10	400 m	Masc	Decatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --

Domingo - 26 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
13:30	110 m bar (1,06)	Masc	Decatlo	12:00	13:05 - 13:15	13:20
14:20	Disco (2 kg)	Masc	Decatlo - p.B	-- --	-- -- - -- --	-- --
15:00	Peso sentado	Fem	Adap. - p.B	13:30	14:25 - 14:35	14:40
15:00	Peso sentado	Masc	Adap. - p.B	13:30	14:25 - 14:35	14:40
15:15	110 m bar (1,06)	Masc	Elim.1	13:45	14:50 - 15:00	15:05
15:25	110 m bar (1,06)	Masc	Elim.2		15:00 - 15:10	15:15
15:45	200 m	Fem	Série 1	14:15	15:20 - 15:30	15:35
15:50	Comprimento	Fem	Heptatlo	14:20	15:03 - 15:13	15:18
15:53	200 m	Fem	Série 2		15:28 - 15:38	15:43
15:55	Vara	Masc	Decatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
16:00	Martelo (7,26 kg)	Masc	Final - p.B	14:30	15:15 - 15:25	15:30

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES


16:01	200 m	Fem	Série 3		15:36 - 15:46	15:51
16:15	110 m bar (1,06)	Masc	Final	14:45	15:50 - 16:00	16:05
16:30	100 m bar (0,84)	Fem	Elim.1	15:00	16:05 - 16:15	16:20
16:35	Peso (4 kg)	Fem	Final	15:05	15:50 - 16:00	16:05
16:40	100 m bar (0,84)	Fem	Elim.2		16:15 - 16:25	16:30
17:00	200 m	Fem	Cad Rodas	15:30	16:35 - 16:45	16:50
17:00	200 m	Masc	Cad Rodas	15:30	16:35 - 16:45	16:50
17:10	200 m	Masc	Série 1	15:40	16:45 - 16:55	17:00
17:18	200 m	Masc	Série 2		16:53 - 17:03	17:08
17:20	Altura	Masc	Final (+Adap.)	15:50	16:35 - 16:45	16:50
17:26	200 m	Masc	Série 3		17:01 - 17:11	17:16
17:35	Dardo (600 g)	Fem	Heptatlo - p.B	-- --	--- - ---	---
17:40	100 m bar (0,84)	Fem	Final	16:10	17:15 - 17:25	17:30
17:50	Tripló Salto	Fem	Final	16:20	17:03 - 17:13	17:18
18:00	800 m	Fem	Série 1	16:30	17:40 - 17:50	17:53
18:08	800 m	Fem	Série 2		17:48 - 17:58	18:01
18:10	Club	Masc	Adap. - p.B	16:40	17:35 - 17:45	17:50
18:25	800 m	Masc	Série 1	16:55	18:05 - 18:15	18:18
18:30	Peso (7,26 kg)	Masc	Final	17:00	17:45 - 17:55	18:00
18:33	800 m	Masc	Série 2		18:13 - 18:23	18:26
18:41	800 m	Masc	Série 3		18:21 - 18:31	18:34
18:50	800 m	Masc	Cad Rodas	17:20	18:30 - 18:40	18:43
18:55	Dardo (800 g)	Masc	Decatlo - p.B	-- --	--- - ---	---
19:00	800 m	Fem	Heptatlo	-- --	--- - ---	---
19:10	3 000 m Obst	Fem	Final	17:40	18:50 - 19:00	19:03
19:30	3 000 m Obst	Masc	Final	18:00	19:10 - 19:20	19:23
19:50	1 500 m	Masc	Decatlo	-- --	--- - ---	---
20:05	4x400 m	Fem	Final	18:35	19:40 - 19:50	19:55
20:15	4x400 m	Masc	Final	18:45	19:50 - 20:00	20:05

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
Altura – F	1,48 (+4) → 1,60 (+3) → 1,72 (+2)	MQ – 1,60
Altura – M	1,85 (+4) → 2,01 (+3) → 2,13 (+2)	MQ – 1,97
Altura – Adap.	1,70 (+5) → 1,85 (+4) → 2,01 (+3) → 2,13 (+2)	---
Vara – F	2,80 (+20) → 3,00 (+15) → 3,45 (+10) → 4,05 (+6)	MQ – 3,20
Vara – M	4,05 (+20) → 4,45 (+15) → 5,05 (+10) → 5,45 (+7)	MQ – 4,50

MQ=Marca de Qualificação

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS PARA AS PROVAS COMBINADAS

PROVA	PROGRESSÃO	OBSERVAÇÕES
Altura – M	1,58 (+3)	passa por 2,00m
Vara – M	2,59 (+10)	passa por 4,59m
Altura – F	1,38 (+3)	passa por 1,71m

2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

2.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos, do escalão de Sub-20, Sub-23 e Absolutos que tenham obtido as marcas que se indicam na tabela de Marcas de Qualificação que constam no ponto 8 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. Desde que filiados em Portugal até 31 de março 2026, os atletas estrangeiros, caso sejam menores de idade, poderão ser considerados portugueses, caso cumpram o estipulado no ponto 2.3.

2.3. São considerados “Atletas Portugueses” todos aqueles que detenham a nacionalidade portuguesa ou que, sendo estrangeiros, sejam menores de idade e estejam matriculados numa escola portuguesa há, pelo menos, um ano escolar.

2.3.1. O certificado de matrícula referente ao ano escolar 2024/2025 deve ser enviado por correio eletrónico, para o endereço portal@fpatletismo.pt, até quarta-feira antes da competição. Não serão enquadrados no ponto 2.3 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado.

2.3.2. 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 2.3.1.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Inscrições Preliminares

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- 3.1.1. 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 antes da competição.
- 3.1.2. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação Membro da World Athletics.
- 3.1.3. Quaisquer atletas inscritos na competição, seja para a estafeta ou para qualquer outra prova, poderão ser utilizados na composição da estafeta.
- 3.2. Caso o número de atletas inscritos com Marcas de Qualificação (MQ) seja inferior à quota indicada na tabela seguinte, poderá ser aceite a inscrição e participação de atletas com Marca de Inscrição Condicional (MIC) até completar a respetiva quota.

Disciplinas	C. Portugal Ar Livre
100m	24 atletas
200m	24 atletas
400m	24 atletas
800m	24 atletas
1500m	24 atletas
5000m	16 atletas
3000mObst.	16 atletas
Marcha	14 atletas
100/110barr	16 atletas
400barr	16 atletas
Saltos	14 atletas
Lançamentos	14 atletas
Estafetas	8 equipas
Provas Combinadas	14 atletas

- 3.3. Estes atletas serão escolhidos pela DTN, após verificação da lista de inscrições e tomando em consideração o Ranking de marcas obtidas depois de 1 de janeiro de 2025.
- 3.4. Assim, os atletas sem Marca de Qualificação para o Campeonato de Portugal de 2026, e que tenham Marca de Inscrição Condicional, devem inscrever-se e aguardar pela quarta-feira antes da competição para saberem se foram admitidos.
- 3.5. Confirmação das Inscrições

3.5.1. 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.

3.5.2. Na confirmação on-line das estafetas deverá ser confirmada a ordem de participação dos atletas.

3.6. Substituições de última hora nas estafetas

3.6.1. 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;

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

3.7. 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.

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.

4.1.1. 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

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

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

4.4. As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas serão disputadas por séries.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- 4.5. **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.
 - 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.
- 4.6. A competição reger-se-á pelas regras descritas no Regulamento Geral de Competições, exceto quando existir regulamentação específico no presente regulamento.
- 4.7. 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.
- 4.8. 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.

5. REGRAS ESPECÍFICAS

- 5.1. 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.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



6. REGULAMENTAÇÃO TÉCNICA

- 6.1. A constituição das séries será efetuada pelos Delegados Técnicos e por elementos nomeados pela Direção Técnica Nacional.
- 6.2. O critério para a constituição das séries das estafetas tem por base a valia dos quatro atletas confirmados pelos clubes para participação na estafeta.
- 6.3. Os modos de apuramento para as finais das corridas serão decididos pelos Delegados Técnicos com base no número de atletas que confirmem a sua participação e, sempre que possível, nas Regras da World Athletics.
- 6.4. Homologação de Engenhos:
 - 6.4.1. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas;
 - 6.4.2. 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;
 - 6.4.3. Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos;
 - 6.4.4. No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser recolhidos na Câmara de Chamada.
- 6.5. Os atletas estrangeiros, desde que autorizados pela FPA, podem participar nos Campeonatos de Portugal de acordo com as seguintes limitações:
 - 6.5.1. Nas corridas, não será permitida a participação de atletas estrangeiros nas finais e séries principais, exceto quando proposto pela Direção Técnica Nacional, por motivo de interesse nacional, e sem prejuízo da participação de atletas portugueses;
 - 6.5.2. Nos concursos, a participação de estrangeiros atenderá às seguintes limitações:
 - a) Nos saltos em altura e com vara não há condicionamento de acesso à final;
 - b) Nos restantes concursos não têm direito aos três ensaios finais, exceto quando houver um número de atletas portugueses inferior a oito na final.

7. PRÉMIOS

- 7.1. Serão atribuídas medalhas aos atletas classificados nos três primeiros lugares em cada disciplina e sexo.
- 7.2. Para atribuição de prémios a atletas estrangeiros, deverá ser tido em conta o seguinte:

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- a) Os atletas referidos em 2.1.3 não terão direito quer ao título de Campeão individual quer aos respetivos lugares de honra.
- b) Os atletas referidos em 2.1.2 só terão direito ao título de Campeão individual ou aos respetivos lugares de honra caso cumpram o estipulado nos pontos 2.1. e 2.2.

8. SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO

8.1. Período de Qualificação: Serão aceites para efeito de inscrição nestes campeonatos as marcas obtidas entre 1 de janeiro de 2025 e até ao fim-de-semana antes da competição, consideradas Marcas de Qualificação (MQ) ou Marcas de Inscrição Condicional (MIC).

8.2. Tabela de Marcas de Qualificação e Marcas de Inscrição Condicional:

Disciplinas	Femininos		Masculinos	
	MQ	MIC	MQ	MIC
100m	12,50 7,80 (60m)	12,65	10,90 7,00 (60m)	11,00
200m	25,50	26,00	22,30	22,60
400m	59,50	60,50	49,70	50,20
800m	2.18,00	2.20,00	1.54,00	1.56,00
1 500m	4.40,00	4.44,00	3.51,00	3.56,00
5 000m	17.50,00 9:45,00 (3.000m)	18.10,00	14.45,00 8.15,00 (3.000m)	15.00,00
3 000m Obst.	11.30,00	11.45,00	9.35,00	9.45,00
100/110mb	16,00 9,20 (60b)	16,50	16,50 8,60 (60b)	16,80
400mb	67,50	68,50	57,00	57,50
Altura	1,60	1,58	1,97	1,95
Vara	3,20	3,00	4,50	4,35
Comprimento	5,60	5,40	7,10	6,95
Triplo	11,80	11,50	14,40	14,10
Peso	12,00	11,50	14,00	13,50
Disco	39,00	37,00	43,00	41,00
Martelo	43,00	41,00	50,00	47,00
Dardo	38,00	36,00	53,00	51,00
10000m Marcha	58.00,0 (10k) 26.00,0 (5k)	60.00,0 (10k)	51.00,0 (10k) 23.30,0 (5k)	53.00,00
Heptatlo/Decatlo	4.000 p 3.300p (Pent.)	3.600 p	5.600 p 4.500p (Hept.)	5.000 p
Estafeta 4X100m	50,00	51,00	43,50	44,50
Estafeta 4X400m	4:05,00	4:12,00	3:25,00	3:30,00

8.3 Acesso Extraordinário

8.3.1. A título excecional, e dependente de autorização expressa da Direção Técnica Nacional, poderá ser aceite a participação de outros atletas, portugueses ou estrangeiros, sem as Marcas de Qualificação definidas em 8.2.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo