



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES

Apuramento para 3ª divisão

Braga, Pombal, Almada, Faro, Ponta Delgada e Ribeira Brava
7 e 8 de junho de 2025

Campeonatos Nacionais de Clubes

Apuramento para 3ª divisão

Braga, Pombal, Almada, Faro, Ponta Delgada e Ribeira Brava

7 e 8 de junho de 2025

1. PROGRAMA HORÁRIO

Sábado - 7 de junho de 2025							
Horas	Prova	Sexo	Obs	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada		Horário de entrada na Pista
15:30	100 m	Fem		14:00	15:05	-	15:15
15:30	Martelo (4 kg)	Fem		14:00	14:45	-	14:55
15:40	Peso (7,260 kg)	Masc		14:10	14:55	-	15:05
15:45	100 m	Masc		14:15	15:20	-	15:30
15:50	Comprimento	Fem		14:20	15:05	-	15:15
16:05	1 500 m	Fem		14:35	15:45	-	15:55
16:10	Vara	Masc		14:40	14:55	-	15:05
16:15	1 500 m	Masc		14:45	15:55	-	16:05
16:30	3 000 m obst	Fem		15:00	16:10	-	16:20
16:50	4x100 m	Fem		15:20	16:25	-	16:35
17:00	Dardo (800 g)	Masc		15:30	16:15	-	16:25
17:10	4x100 m	Masc		15:40	16:45	-	16:55
17:25	Altura	Fem		15:55	16:40	-	16:50
17:30	3 000 m marcha	Fem	Pistas 1 a 3 ou Pistas 1 a 4	16:00	17:10	-	17:20
17:30	5 000 m marcha	Masc	Pistas 4 a 6 ou Pistas 5 a 8	16:00	17:10	-	17:20
18:05	400 m	Fem		16:35	17:40	-	17:50
18:15	Comprimento	Masc		16:45	17:30	-	17:40
18:20	400 m	Masc		16:50	17:55	-	18:05
18:25	Disco (1 kg)	Fem		16:55	17:40	-	17:50
18:35	5 000 m	Fem		17:05	18:15	-	18:25
19:00	5 000 m	Masc		17:30	18:40	-	18:50

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Domingo - 8 de junho de 2025								
Horas	Prova	Sexo	Obs	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
09:30	Martelo (7,260 kg)	Masc		08:00	08:45	-	08:55	09:00
09:30	3 000 m	Fem		08:00	09:10	-	09:20	09:23
09:45	Altura	Masc		08:15	09:00	-	09:10	09:15
09:50	3 000 m	Masc		08:20	09:30	-	09:40	09:43
10:00	Triplo Salto	Fem		08:30	09:15	-	09:25	09:30
10:10	400 m bar (0,76)	Fem		08:40	09:45	-	09:55	10:00
10:30	400 m bar (0,91)	Masc		09:00	10:05	-	10:15	10:20
10:45	Vara	Fem		09:15	09:30	-	09:40	09:45
10:50	800 m	Fem		09:20	10:30	-	10:40	10:43
10:55	Dardo (600 g)	Fem		09:25	10:10	-	10:20	10:25
11:00	800 m	Masc		09:30	10:40	-	10:50	10:53
11:15	3 000 m obst	Masc		09:45	10:55	-	11:05	11:08
11:30	200 m	Fem		10:00	11:05	-	11:15	11:20
11:45	200 m	Masc		10:15	11:20	-	11:30	11:35
11:55	Triplo Salto	Masc		10:25	11:10	-	11:20	11:25
12:00	100 m bar (0,84)	Fem		10:30	11:35	-	11:45	11:50
12:15	Disco (2 kg)	Masc		10:45	11:30	-	11:40	11:45
12:15	Peso (4 kg)	Fem		10:45	11:30	-	11:40	11:45
12:20	110 m bar (1,06)	Masc		10:50	11:55	-	12:05	12:10
12:40	4x400 m	Fem		11:10	12:15	-	12:25	12:30
12:55	4x400 m	Masc		11:25	12:30	-	12:40	12:45

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

PROVA	PROGRESSÃO	OBSERVAÇÕES
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. ELIGIBILIDADE 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. Esta fase de apuramento, para os Campeonatos Nacionais de Clubes da 3ª divisão, é reservada aos clubes portugueses que não estejam a disputar as finais da 1ª e 2ª divisão em ar livre.
- 2.3. Nesta competição poderão participar atletas dos escalões de Sub-18, Sub-20 e Seniores.
- 2.4. Podem participar atletas estrangeiros inscritos nos clubes apurados para a competição, respeitando o descrito nos pontos 4.3., 5.6. e 5.7. deste regulamento.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Inscrições Preliminares

- 3.1.1. Os clubes deverão inscrever os atletas na competição através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até às 23:59 horas da segunda-feira, **dia 2 de junho 2025**.
- 3.1.2. Os clubes deverão inscrever os atletas nas respetivas provas (incluindo eventuais suplentes).
 - 3.1.2.1. Os atletas participantes nas estafetas deverão ser inscritos previamente tal como para qualquer prova individual.
 - 3.1.2.2. Até ao prazo limite para as confirmações (90' antes da hora da prova), será possível efetuar a alteração de qualquer atleta, desde

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



que este esteja inscrito na prova, devendo a mesma 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. 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
- 3.2.3. 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, 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. As alterações de última hora deverão ser solicitadas no secretariado da competição dentro dos horários acima expostos.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



4. REGRAS GERAIS

- 4.1. Aos atletas Sub-18 e Sub-20 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual, de corrida ou marcha, de distância igual ou superior a 400m.
- 4.2. Os atletas do escalão de Sub-18 poderão participar em todas as provas, com exceção dos 3.000 m Obstáculos, 5.000 m, Peso (7,260 Kg) e Martelo (7,260 Kg).
- 4.3. 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;
- 4.3.1. O certificado de matrícula referente ao ano escolar 2023/2024 deve ser enviado por correio eletrónico, para o endereço lince@fpatletismo.pt, até quarta-feira 4 de junho de 2025. Não serão enquadrados no ponto 4.3 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado.
- 4.3.2. Os atletas que já tenham enviado o certificado de matrícula referente ao ano escolar 2023/2024 para efeitos de participação numa Competição do Quadro Competitivo Nacional 2025, dispensam o cumprimento do estipulado em 4.3.1.
- 4.4. A competição reger-se-á pelas regras descritas no Regulamento Geral de Competições, exceto quando existir regulamentação específico no presente regulamento.
- 4.5. Em casos omissos a competição reger-se-á pelas regras técnicas da World Athletics cabendo ao Delegado Técnico da competição a decisão da sua

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



aplicação.

- 4.6. 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. Estes campeonatos realizar-se-ão nas seguintes fases: fase de apuramento e final.
- 5.2. Aos atletas que, na fase de apuramento, não alcancem as marcas de pontuação definidas para estes campeonatos e mencionadas na tabela existente no ponto 8, não será atribuída qualquer pontuação.
- 5.3. Considerando a realização da fase de apuramento para o Campeonato Nacional de Clubes em diversas pistas do continente e ilhas, é autorizada a participação de atletas da mesma equipa em locais diferentes, desde que seja solicitado, pelo clube, até à data final de inscrição dos atletas.
- 5.4. Para participarem e serem classificados, os clubes terão, obrigatoriamente, que inscrever, e participar, com um mínimo de 10 atletas.
- 5.5. Em qualquer das fases destes campeonatos, cada clube só poderá apresentar um (1) atleta por disciplina e uma (1) única equipa em cada estafeta.
- 5.6. Cada clube poderá pontuar com um máximo de dois (2) atletas estrangeiros independentemente da sua nacionalidade.
- 5.7. Para poderem pontuar no apuramento dos Campeonatos Nacionais de Clubes, os atletas considerados estrangeiros, incluindo os menores de idade, deverão ser inscritos até 28 de fevereiro de 2025.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



5.8. Os atletas só poderão participar em duas provas por dia num máximo de três no conjunto dos dois dias, desde que pelo menos uma delas seja uma estafeta.

5.9. Nos concursos horizontais, todos os atletas terão direito a 4 ensaios.

6. REGULAÇÃO TÉCNICA

6.1. A elaboração das series/grupos na final será da responsabilidade do(s) Delegado(s) Técnico(s), tendo em consideração a melhor marca de cada atleta participante na corrente época (ar livre ou pista coberta) ou na época anterior (ar livre ou pista coberta), sendo a última série composta pelos atletas com melhores marcas nos períodos indicados.

6.2. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.

6.2.1. Os engenhos devem ser entregues na câmara de chamada para verificação até 90 minutos antes da hora marcada para o início da prova respetiva.

6.2.2. Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos.

6.2.3. No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser levantados na câmara de chamada.

6.3. Saltos Verticais

6.3.1. O previsto na Regra Técnica 25.17 da WA não se aplica nesta competição coletiva, no que respeita ao tempo atribuído aos atletas participantes em saltos verticais para iniciar o seu ensaio, quando só estiver 1 atleta em competição, atribuindo-se neste caso, se se aplicar, o tempo para ensaios consecutivos.

6.3.2. O previsto na Regra Técnica 26.1 da WA não se aplica à Fase de

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Apuramento dos Campeonatos Nacionais de Clubes, na medida em que, quando apenas estiver um atleta em competição, tendo ganho a mesma, apenas poderá solicitar a colocação da fasquia a uma das alturas estipuladas e previamente comunicadas.

7. CLASSIFICAÇÕES

- 7.1. Para efeitos de classificação de cada disciplina, os resultados obtidos em cada pista serão agrupados numa única classificação independentemente das condições em que os mesmos foram realizados.
- 7.2. Na fase de apuramento, a FPA elaborará uma classificação geral dos clubes segundo o valor de todas as marcas obtidas, cabendo ao primeiro classificado de cada disciplina uma pontuação equivalente ao número total de clubes (X) que integra a fase e, X-1 ao segundo, X-2 ao terceiro e assim sucessivamente. A soma dos pontos dos atletas de cada clube ditará a pontuação dos clubes.
- 7.3. Aos atletas que não alcancem as **marcas de pontuação definidas para estes campeonatos e mencionadas na tabela existente no ponto 8**, não será atribuída qualquer pontuação.
- 7.4. Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem decrescente do total de pontos obtidos. Na sequência dos resultados obtidos na fase de apuramento, os clubes serão seriados de acordo com as pontuações obtidas, de modo que:
 - 7.4.1. As seis (6) primeiras equipas classificadas, em cada sexo, na fase de apuramento de 2024/2025, disputarão a fase final de Clubes da 3ª Divisão de 2024/2025;

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



7.4.2. Para efeitos de classificação anual dos Campeonatos de Clubes, a ordenação dos clubes será definitiva a partir da 7ª posição da fase de apuramento;

7.4.3. Quaisquer desistências serão colmatadas pelos clubes classificados nas posições imediatas da fase de apuramento dessa mesma época.

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.

8. MARCAS DE PONTUAÇÃO

Pista ao 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

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES





MAIS Atletismo

CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES AR LIVRE 2025 - FASE APURAMENTO DA 3ª DIVISÃO

BRAGA - 7 e 8 de Junho de 2025			MASC	FEM
Aveiro	Associação Cultural e Desporto de Cesar - Villa Cesari	ACDCVC	M	F
Aveiro	Associação Desportiva e Cultural da C J Clark - Castelo de Paiva	ADCCJC		F
Aveiro	Lusitânia de Lourosa Futebol Clube	LLFC	M	F
Aveiro	Núcleo de Atletismo de Cucujães	NAC	M	F
Braga	Associação Papa Léguas de Famalicão	PLF	M	F
Porto	Academia Fernanda Ribeiro	ACFR	M	F
Porto	Centro Desportivo e Cultural e Navais	CDCNAV	M	F
Porto	Clube Desportivo da Póvoa	CDP	M	F
Porto	Clube de Futebol de Oliveira do Douro	CFOD	M	
Porto	Clube Spiridon de Gaia	CSGAIA		F
Porto	Eat-Escola de Atletismo da Trofa - Associação Desportiva	EAT		F
Porto	Escola do Movimento Associação Juvenil	ESCMOV	M	F
Porto	Clube Desporto C+S de Lavra	LAVRA	M	F
V Castelo	Centro de Atletismo de Mazarefes	CAM-VC	M	F
V Castelo	Clube Atletismo Olímpico Vianense	CAOV	M	

POMBAL - 7 e 8 de Junho de 2025			MASC	FEM
Aveiro	Palavrancestral-Associação Desportiva e Cultural	ADCP-A	M	
Aveiro	Associação Desportiva Recreativa e Educativa da Palhaça	ADREP	M	F
Coimbra	Associação Académica de Coimbra	AAC	M	F
Coimbra	Associação Cultural, Desportiva, Recreativa e Social de Quinhendros	ACDRSQ	M	F
Coimbra	Gira Sol	GS	M	
Leiria	Atletico Clube Batalha - Acb	ACB-L		F
Leiria	Clube Atletismo de Marinha Grande	CAMG		F
Leiria	Clube de Atletismo da Nazaré	CANAZ	M	F
Viseu	Clube Recreativo de Ferreira de Aves	CRFA	M	F

CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES AR LIVRE 2025 - FASE APURAMENTO DA 3ª DIVISÃO

ALMADA - 7 e 8 de Junho de 2025			MASC	FEM
Évora	Grupo Desportivo de Pavia	GDP AV	M	
Lisboa	Associação 2600Tr	2600TR	M	F
Lisboa	Centro de Atletismo das Galinheiras	CAG	M	F
Lisboa	Clube de Futebol Os Belenenses	CFB	M	
Lisboa	Sportpontocome	SPC-ECO	M	
Santarém	Associação Escola de Atletismo Correr+ do Cartaxo	AEAC	M	F
Setúbal	Associação Escola de Atletismo Moita Tejo	EAMT	M	F
Setúbal	Solar dos Leões de Almada	SLA	M	

FARO - 7 e 8 de Junho de 2025			MASC	FEM
Algarve	Associação Académica da Bela Vista	AABV	M	
Algarve	Clube Desportivo Areias São João	CASJ	M	F
Algarve	Centro Desportivo de Quarteira	CDQ	M	F
Algarve	Clube Oriental de Pechão	COP	M	F

RIBEIRA BRAVA - 7 e 8 de Junho de 2025			MASC	FEM
Madeira	Associação Alegria Madeira Card.	AAM-M	M	F
Madeira	Associação Desportiva Atlético da Madeira	ADAM-M	M	F
Madeira	Clube de Atletismo do Funchal	CAFH	M	F
Madeira	Camadeira - Clube Aventura da Madeira	CAMAD	M	F
Madeira	Club Sport Marítimo	CSM	M	

PONTA DELGADA - 7 e 8 de Junho de 2025			MASC	FEM
S Miguel	Clube Desportivo e Cultural Juventude Ilha Verde	JIV	M	F

CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES AR LIVRE 2025 - FASE APURAMENTO DA 3ª DIVISÃO

RESUMO POR LOCAL DE COMPETIÇÃO		
	Masc	Fem
Braga	12	13
Pombal	7	7
Almada	8	4
Faro	4	3
Madeira	5	4
Ponta Delgada	1	1
Total equipas	37	32

Distribuição de Clubes por Associação Regional		Total	Masc	Fem
	Algarve	7	4	3
	Aveiro	10	5	5
	Braga	2	1	1
	Coimbra	5	3	2
	Évora	1	1	
	Leiria	4	1	3
	Lisboa	6	4	2
	Madeira	9	5	4
	Porto	13	6	7
	Santarém	2	1	1
	S Miguel	2	1	1
	Setúbal	3	2	1
	V Castelo	3	2	1
	Viseu	2	1	1
	Total equipas	37	37	32

CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES AR LIVRE 2025 - CLUBES APURADOS 1ª E 2ª DIVISÕES
1ª DIVISÃO

LEIRIA - 12 E 13 de Julho de 2025			MASC	FEM
Aveiro	GRECAS - Vagos	GRECAS		F
Braga	Sporting Clube de Braga	SCB		F
Guarda	Centro de Atletismo de Seia	CAS	M	
Leiria	Juventude Vidigalense	JV	M	F
Lisboa	Sporting Clube de Portugal	SCP	M	F
Lisboa	Sport Lisboa e Benfica	SLB	M	F
Madeira	Associação Cultural e Desportiva do Jardim da Serra	AJS	M	F
Madeira	Grupo Desportivo do Estreito	GDE	M	F
Porto	Atlético Clube da Póvoa de Varzim	ACPV	M	F
Porto	Maia Atlético Clube - MAC	MAC	M	

Distribuição de Clubes por Associação Regional		Total	Masc	Fem
	Aveiro	1		1
	Braga	1		1
	Guarda	1	1	
	Leiria	2	1	1
	Lisboa	4	2	2
	Madeira	4	2	2
	Porto	3	2	1
	Total equipas		8	8

CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES AR LIVRE 2025 - CLUBES APURADOS 1ª E 2ª DIVISÕES
2ª DIVISÃO

LEIRIA - 12 E 13 de Julho de 2025			MASC	FEM
Algarve	Associação Académica da Bela Vista	AABV		F
Aveiro	Clube de Campismo de São João da Madeira	CCSJM	M	
Aveiro	GRECAS - Vagos	GRECAS	M	
Braga	Sporting Clube de Braga	SCB	M	
Coimbra	Centro Popular de Trabalhadores do Sobral de Ceira	CPTSC	M	
Coimbra	Grupo Recreativo Eirense	GRE-AA		F
Faial	Clube Independente de Atletismo Ilha Azul	CIAIA	M	
Guarda	Associação Cultural Recreativa Senhora do Desterro	ACRSD	M	
Leiria	Clube Atletismo de Marinha Grande	CAMG	M	
Lisboa	Fundação Salesianos	AFS		F
Lisboa	Juventude Operária do Monte Abraão	JOMA		F
Madeira	Associação Desportiva e Recreativa de Água de Pena	ADRAP	M	F
Madeira	Club Sport Marítimo	CSM		F
Porto	Maia Atlético Clube - MAC	MAC		F
Setúbal	Clube Pedro Pessoa Escola de Atletismo	CPPEA		F

Distribuição de Clubes por Associação Regional		Total	Masc	Fem
	Algarve	1		1
	Aveiro	2	2	
	Braga	1	1	
	Coimbra	2	1	1
	Faial	1	1	
	Guarda	1	1	
	Leiria	1	1	
	Lisboa	2		2
	Madeira	3	1	2
	Porto	1		1
	Setúbal	1		1
	Total equipas		8	8

CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES AR LIVRE 2025 - CLUBES APURADOS 1ª E 2ª DIVISÕES

Resumo das 1º e 2ª divisões

Distribuição de Clubes por Associação Regional		Total	Masc	Fem
	Algarve	1		1
	Aveiro	3	2	1
	Braga	2	1	1
	Coimbra	2	1	1
	Faial	1	1	
	Guarda	2	2	
	Leiria	3	2	1
	Lisboa	6	2	4
	Madeira	7	3	4
	Porto	4	2	2
	Setúbal	1		1
	Total equipas		16	16