FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

REGULAMENTO GERAL DE COMPETIÇÕES

Aprovado em reunião de Direção
24 setembro de 2026

CAPÍTULO 1. EQUADRAMENTO DA MODALIDADE 4
ARTIGO 1.º ENQUADRAMENTO GERAL DA MODALIDADE 4
ARTIGO 2.º OBJETO E ÂMBITO DO REGULAMENTO GERAL DE COMPETIÇÕES 4
ARTIGO 3.º ESCALÕES ETÁRIOS DO ATLETISMO REGULAR 5
ARTIGO 4.º CATEGORIAS DE VETERANOS 5
ARTIGO 5.º ESCALÕES ETÁRIOS DO ATLETISMO ADAPTADO 6
CAPÍTULO 2. REGULAÇÃO DA ATIVIDADE COMPETITIVA 7
ARTIGO 6.º SEGURO DESPORTIVO 7
ARTIGO 7.º CALENDÁRIO NACIONAL 7
ARTIGO 8.º ÉPOCA DESPORTIVA 7
ARTIGO 9.º AUTORIZAÇÃO PARA ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS 7
ARTIGO 10.º COMPETIÇÕES DE ÂMBITO REGIONAL 7
ARTIGO 11.º CAMPEONATOS NACIONAIS 9
ARTIGO 12.º INSCRIÇÕES EM CAMPEONATOS NACIONAIS 10
ARTIGO 13.º PARTICIPAÇÃO NAS COMPETIÇÕES 10
ARTIGO 14.º ATLETAS ESTRANGEIROS – ELEGIBILIDADE DOS ATLETAS 11
ARTIGO 15.º EQUIPAMENTO DE COMPETIÇÃO E CERIMÓNIAS PROTOCOLARES 13
CAPÍTULO 3. COMPETIÇÕES DE ATLETISMO ADAPTADO 14
ARTIGO 16.º PARTICIPAÇÃO NAS COMPETIÇÕES DE ATLETISMO ADAPTADO 14
CAPÍTULO 4. COMPETIÇÕES DE PISTA 15
ARTIGO 17.º REGRAS GERAIS – COMPETIÇÕES DE PISTA 15
ARTIGO 18.º REGRAS DE PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA DE PISTA DE ACORDO COM OS ESCALÕES 16
ARTIGO 19.º CAMPEONATOS NACIONAIS EM PISTA CURTA (ABSOLUTOS A SUB-18) - PROGRAMA DE PROVAS 19
ARTIGO 20.º CAMPEONATOS NACIONAIS DE PISTA AO AR LIVRE (ABSOLUTOS A SUB-16) – PROGRAMA DE PROVAS 21
ARTIGO 21.º PROGRAMA DE PROVAS DE PISTA PARA SUB-16 E SUB-14 23
ARTIGO 22.º PROVAS COMBINADAS – PROGRAMA DE PROVAS (SENIORES A SUB-18) 24
ARTIGO 23.º PROVAS COMBINADAS – PROGRAMA DE PROVAS (SUB-16 E SUB-14) 25
ARTIGO 24.º CAMPEONATOS DE PORTUGAL EM PISTA CURTA E AO AR LIVRE 26
ARTIGO 25.º CAMPEONATOS DE PORTUGAL DE 10.000M E CAMPEONATOS NACIONAIS DE 5.000M (SUB-20) 26
ARTIGO 26.º CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES EM PISTA CURTA E AR LIVRE 26
ARTIGO 27.º TAÇA DE PORTUGAL 28
ARTIGO 28.º CAMPEONATOS NACIONAIS COM CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL E COLETIVA SIMULTÂNEA 29
CAPÍTULO 5. COMPETIÇÕES DE CORTA-MATO E ESTRADA (CORRIDA E MARCHA) 32
ARTIGO 29.º REGRAS GERAIS – CORTA-MATO E ESTRADA 32
ARTIGO 30.º DISTÂNCIAS LIMITE PARA PROVAS DE CORTA-MATO E ESTRADA 33
ARTIGO 31.º REGRAS DE PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA EM ESTRADA E CORTA-MATO DE ACORDO COM OS ESCALÕES 34
ARTIGO 32.º CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO 35
ARTIGO 33.º CAMPEONATOS DE PORTUGAL DE MEIA-MARATONA, MARATONA E ULTRAMARATONA 36
ARTIGO 34.º CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA 36
ARTIGO 35.º CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA ATLÉTICA EM ESTRADA 37
CAPÍTULO 6. COMPETIÇÕES DE CORRIDAS EM MONTANHA E *TRAIL RUNNING* 38
ARTIGO 36.º REGRAS GERAIS – CORRIDA EM MONTANHA E *TRAIL RUNNING* 38
ARTIGO 37.º CARATERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES DE CORRIDA EM MONTANHA 39
ARTIGO 38.º CATEGORIAS E DISTÂNCIAS PERMITIDAS NA CORRIDA EM MONTANHA 39
ARTIGO 39.º CARATERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES DE *TRAIL RUNNING* 40
ARTIGO 40.º CATEGORIAS E DISTÂNCIAS PERMITIDAS NO *TRAIL RUNNING* 41
ARTIGO 41.º MODELO COMPETITIVO DE CORRIDA EM MONTANHA E DE *TRAIL RUNNING* 42
ARTIGO 42.º CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORRIDA EM MONTANHA E DE *TRAIL RUNNING* 44
CAPÍTULO 7. DISPOSIÇÕES LEGAIS 46

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

ARTIGO 43.º CASOS OMISSOS 46
ARTIGO 44.º ENTRADA EM VIGOR 46
CAPÍTULO 8. ANEXOS 47
ANEXO I CARACTERISTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS COM BARREIRAS 47
ANEXO II PESO E CARACTERÍSTICAS DOS ENGENHOS DE LANÇAMENTOS 48
ANEXO III CARACTERISTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS DE OBSTÁCULOS 49
ANEXO IV ASPETOS ORGANIZATIVOS DE PROVAS PARA ATLETAS SUB-14 49
ANEXO V ASPETOS ORGANIZATIVOS DE PROVAS PARA ATLETAS SUB-16 51
ANEXO VI ASPETOS ORGANIZATIVOS DE PROVAS PARA ATLETAS SUB-18 51

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

CAPÍTULO 1. EQUADRAMENTO DA MODALIDADE

ARTIGO 1.º ENQUADRAMENTO GERAL DA MODALIDADE

1. A modalidade desportiva Atletismo Regular e Adaptado é praticada em vários ambientes, de acordo com a especificidade de cada disciplina:
   - Pista (Pista Curta e Pista ao Ar Livre);
   - Fora da pista (Corridas em Estrada, Marcha Atlética, Corta-mato, Montanha, *Trail Running* e Outros);

2. As várias disciplinas que fazem parte da modalidade Atletismo Regular e Adaptado de pista agrupam-se em vários setores de provas de pista:
   - Lançamentos;
   - Marcha atlética;
   - Meio-fundo e Fundo;
   - Provas Combinadas;
   - Saltos;
   - Velocidade, Barreiras e Estafetas.

ARTIGO 2.º OBJETO E ÂMBITO DO REGULAMENTO GERAL DE COMPETIÇÕES

1. Este Regulamento Geral de Competições (RGC) regula a atividade competitiva da modalidade Atletismo, quer a competição seja de nível nacional, regional, distrital ou local.

2. Em nenhuma circunstância um Regulamento Específico de uma competição poderá contrariar, alterar ou sobrepor-se às disposições estabelecidas no Regulamento Geral de Competições.

3. A responsabilidade da organização das competições de âmbito nacional é da Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), podendo delegar noutros associados efetivos e extraordinários, ou de outro enquadramento organizacional. A organização das competições de âmbito local e regional, são da responsabilidade das Associações Distritais/Regionais.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

ARTIGO 3.º ESCALÕES ETÁRIOS DO ATLETISMO REGULAR

1. Os atletas serão escalonados de acordo com a sua idade nos seguintes agrupamentos etários:

ESCALÕES		IDADES
SUB-10 (Benjamins A)		Até aos 9 anos
SUB-12 (Benjamins B)		10 e 11 anos
SUB-14 (Infantis)		12 e 13 anos
SUB-16 (Iniciados)		14 e 15 anos
SUB-18 (Juvenis)		16 e 17 anos
SUB-20 (Juniores)		18 e 19 anos
SENIORES		20 anos e mais
CATEGORIAS	SUB-23	20, 21, 22 anos (3 primeiros anos de escalão Sénior)
	VETERANOS	35 anos e mais (a partir da data do 35.º aniversário)

ESCALÕES E IDADES

2. Com exceção dos atletas veteranos, todos os escalões são considerados em relação ao ano civil em que os atletas atingem as idades estipuladas (i.e. a mudança de escalão ocorre a 1 de janeiro).

3. As competições destinadas ao escalão "Absoluto" (por exemplo: Campeonatos Distritais Absolutos) são dirigidas ao escalão de Seniores (incluindo as Categorias de Sub-23 e de Veteranos), mas poderão permitir também a participação de outros escalões etários, desde que não contrariem as restrições existentes neste RGC para esses escalões e esteja previsto no regulamento específico dessa competição.

ARTIGO 4.º CATEGORIAS DE VETERANOS

1. São considerados veteranos os atletas masculinos ou femininos com idade igual ou superior a 35 anos.

2. Relativamente aos atletas veteranos, a mudança de categoria efetuar-se-á no dia em que o atleta perfaz a idade referida no próximo quadro:

CATEGORIAS REFERENTES AOS ATLETAS VETERANOS

CATEGORIAS	ATLETAS MASCULINOS	CATEGORIAS	ATLETAS FEMININOS
M35	Masculinos 35 aos 39 anos	F35	Femininos 35 aos 39 anos
M40	Masculinos 40 aos 44 anos	F40	Femininos 40 aos 44 anos
M45	Masculinos 45 aos 49 anos	F45	Femininos 45 aos 49 anos
M50	Masculinos 50 aos 54 anos	F50	Femininos 50 aos 54 anos
M55	Masculinos 55 aos 59 anos	F55	Femininos 55 aos 59 anos
M60	Masculinos 60 aos 64 anos	F60	Femininos 60 aos 64 anos
M65	Masculinos 65 aos 69 anos	F65	Femininos 65 aos 69 anos
M70	Masculinos 70 aos 74 anos	F70	Femininos 70 aos 74 anos
M75	Masculinos 75 aos 79 anos	F75	Femininos 75 aos 79 anos
M80	Masculinos 80 aos 84 anos	F80	Femininos 80 aos 84 anos
M85	Masculinos 85 aos 89 anos	F85	Femininos 85 aos 89 anos
M90	Masculinos 90 aos 94 anos	F90	Femininos 90 aos 94 anos
M95	Masculinos 95 aos 99 anos	F95	Femininos 95 aos 99 anos
M+100	Masculinos 100 anos ou mais	F+100	Femininos 100 anos ou mais

3. Ao atletismo veterano aplicam-se as diretrizes da World Master Athletics (WMA), nomeadamente quanto às competições a realizar e quanto às provas específicas de cada categoria etária.

ARTIGO 5.º ESCALÕES ETÁRIOS DO ATLETISMO ADAPTADO

1. Áreas de deficiência: os atletas são divididos em grupos de acordo com o grau de deficiência.
2. Para as provas de atletismo adaptado os atletas seguem as regras gerais de mudança de escalão etário e serão escalonados de acordo com a sua idade nos seguintes agrupamentos etários:

ESCALÕES ETÁRIOS DO ATLETISMO ADAPTADO

ESCALÕES		IDADES
SUB-17		14, 15 e 16 anos
SUB-20		17, 18 e 19 anos
SENIORES		20 anos e mais
CATEGORIA	SUB-23	20, 21, 22 anos (3 primeiros anos de escalão Sénior)

3. Para mais informações, deverão ser consultados os documentos complementares acerca do Atletismo Adaptado, disponíveis na página na internet da FPA.

CAPÍTULO 2. REGULAÇÃO DA ATIVIDADE COMPETITIVA

ARTIGO 6.º SEGURO DESPORTIVO

Os agentes desportivos filiados na FPA devem estar segurados ao abrigo de um Seguro Desportivo, tal como é descrito no Regulamento de Filiação de Agentes Desportivos.

ARTIGO 7.º CALENDÁRIO NACIONAL

1. A FPA deverá elaborar um calendário com as competições nacionais e internacionais.
2. O calendário nacional será divulgado até ao início de cada época desportiva.

ARTIGO 8.º ÉPOCA DESPORTIVA

1. Início da época desportiva: 1 de outubro.
2. Período de transferências: 15 a 30 de setembro.
3. As inscrições iniciais e renovações, poderão ser realizadas no início do período de transferências.

ARTIGO 9.º AUTORIZAÇÃO PARA ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS

Os organizadores de provas realizadas fora de Estádio, nomeadamente Estrada, Corta-mato, Montanha ou *Trail Running* devem, obrigatoriamente, ser certificados e solicitar a homologação de todos os eventos no Portal FPA.

ARTIGO 10.º COMPETIÇÕES DE ÂMBITO REGIONAL

1. Pertence às Associações Distritais/Regionais de atletismo a responsabilidade na atribuição de títulos Distritais/Regionais.
2. As Associações Distritais/Regionais organizarão anualmente campeonatos Distritais/Regionais, nas várias vertentes de acordo com o modelo mais adequado à sua realidade local, para os seguintes escalões:
   a) Veteranos, Seniores, Sub-20, Sub-18, Sub-16 e Sub-14.
3. Não se realizarão campeonatos Distritais/Regionais para os escalões de Sub-10 e Sub-12, devendo encontrar-se formas alternativas, informais e lúdicas para as competições destes escalões etários.

4. Em competições de âmbito distrital os atletas estrangeiros residentes em Portugal e filiados nas respetivas Associações Distritais/Regionais, são equiparados a atletas portugueses, não havendo restrições aplicáveis, quer no acesso ao pódio, quer na participação em classificações coletivas, sendo a verificação da sua elegibilidade feita da seguinte forma:

   a) atletas menores de 18 anos - pela apresentação do certificado de frequência em escola do território nacional no ano escolar referente à data da competição;

   b) atletas com 18 anos e mais - pela apresentação do número de identificação da segurança social e número fiscal português ou de certificado de matrícula de um estabelecimento de ensino referente ao ano escolar à data da competição.

5. Nas competições de índole Regional/Distrital, cada Associação poderá adequar o presente regulamento à sua situação concreta, devendo cumprir as orientações gerais do RGC.

6. Nas competições de índole Regional/Distrital, aplicam-se sempre as restrições relativas às regras de participação enunciadas no Artigo 18.º deste RGC.

7. As Associações Distritais/Regionais poderão fazer adaptações do RGC no seguinte âmbito:

   a) Adaptações aos programas dos vários Campeonatos Distritais/Regionais;

   b) Adaptações até ao escalão Sub-16, de parâmetros específicos das provas, previamente definidos pela FPA, com carácter facilitador e sem alteração da natureza da prova;

   c) Número de provas em que cada atleta poderá participar em competições de âmbito regional/distrital, até ao limite de 3 por dia (competição de uma jornada), ou até ao limite de 2 por dia (competições de duas jornadas em dias consecutivos);

   d) Realização de competições em formato de provas combinadas (Triatlos e Tetratlos, por exemplo);

   e) Nos casos em que, numa determinada competição de pista, haja provas idênticas para escalões distintos, o atleta só poderá participar na prova do escalão acima do seu em situações excecionais e desde que devidamente autorizadas pelo Diretor Técnico da sua Associação Distrital/Regional;

   f) As Associações Distritais/Regionais poderão recorrer à alteração da sequência das provas combinadas, mas apenas em casos absolutamente excecionais, quando devido a incidências relacionadas, por exemplo, com a indisponibilidade das instalações e, nestes casos, a proposta de alteração deverá ser submetida à aprovação da DTN. Nas provas em que a sequência de provas for alterada as marcas obtidas não serão contabilizadas para ranking, obtenção de MQ para Campeonatos Nacionais ou Internacionais.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
WORLD ATHLETICS MEMBER FEDERATION · EUROPEAN ATHLETICS YOUR SPORT FOR LIFE · ipdj INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE · Plano Nacional de Ética no Desporto · COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL · COMITÉ PARALÍMPICO PORTUGAL · A VOZ DO DESPORTO CONFEDERAÇÃO DO DESPORTO DE PORTUGAL
PATROCINADORES
PUMA · CA Crédito Agrícola · Vitalis · bp · RADIANT Desde 1948

ARTIGO 11.º CAMPEONATOS NACIONAIS

1. Pertence à Federação Portuguesa de Atletismo a responsabilidade na atribuição de títulos Nacionais da modalidade nas diferentes vertentes e escalões etários conforme indicado no seguinte quadro:

PISTA CURTA	PISTA AR LIVRE	ESTRADA (Corrida)	ESTRADA (Marcha)	CORTA-MATO	*TRAIL RUNNING*	MONTANHA
• Campeonatos de Portugal; • Campeonatos Nacionais de Clubes; • Campeonatos Nacionais de Sub-18, Sub-20 e de Sub-23 • Campeonatos Nacionais de Veteranos. • Campeonatos Nacionais de Veteranos Pentatlo Pista Curta •	• Campeonatos de Portugal; • Campeonatos Nacionais de Clubes • Campeonatos Nacionais (Sub-14, Sub-16, Sub-18, Sub-20 e de Sub-23); • Campeonatos Nacionais de Lançamentos Longos (Sub-18; Sub-20, Sub-23, Absolutos e Veteranos) • Campeonatos de Portugal de 10.000m Seniores • Campeonatos Nacionais de Veteranos de 5.000m e 10.000m. • Campeonatos Nacionais de 5.000m Sub-20. • Campeonatos Nacionais de Veteranos. • Campeonato Nacional de Veteranos Pentatlo Lançamentos • Campeonatos Nacionais de Veteranos Pentatlo Ar Livre	• Campeonatos de Portugal de Meia-maratona e Maratona • Campeonatos Nacionais de Seniores e Sub-20 de Milha, 5km e de 10km • Campeonatos Nacionais de Sub-18 de Milha e de 5km • Campeonatos Nacionais de Veteranos (Milha, 5km, 10km, Meia-maratona e de Maratona)	• Campeonatos de Portugal (Meia-maratona e Maratona); • Campeonatos Nacionais (Sub-18 e de Sub-20); • Campeonatos Nacionais de Veteranos	• Campeonatos de Portugal; • Campeonatos Nacionais de Estafeta Mista • Campeonatos Nacionais (Sub-14, Sub-16, Sub-18 e de Sub-20); • Campeonatos Nacionais de Veteranos;	• Campeonatos de Portugal; • Campeonatos Nacionais (Sub-18 e Sub-20); • Campeonatos Nacionais de Veteranos	• Campeonatos de Portugal; • Campeonatos Nacionais de Sub-20; • Campeonatos Nacionais de Veteranos

2. Inseridos nos Campeonatos Nacionais Estrada (corrida e marcha), Corta-mato, *Trail Running* e Corrida de Montanha, serão atribuídos os prémios dos lugares de honra dos atletas Sub-23.

3. Da mesma forma, serão atribuídos os prémios dos lugares de honra nos respetivos Campeonatos Nacionais ou Campeonatos de Portugal dos atletas do atletismo adaptado (Campeonatos Nacionais de Pista, Campeonatos Nacionais de 10km, Campeonatos de Portugal de Meia-maratona e Maratona e Campeonatos Nacionais de Corta-mato).

ARTIGO 12.º INSCRIÇÕES EM CAMPEONATOS NACIONAIS

As inscrições para qualquer prova de carácter individual ou com classificação simultaneamente individual e coletiva, organizada pela FPA, terão de ser efetuadas através da plataforma on-line indicada pela FPA. Cada competição terá o seu prazo próprio para inscrição que será indicado no regulamento específico de cada competição.

ARTIGO 13.º PARTICIPAÇÃO NAS COMPETIÇÕES

1. A FPA poderá estabelecer critérios à participação nas Competições Nacionais dos diferentes escalões etários, de forma a valorizar a qualidade dos resultados e da organização.

   a) Anualmente, para as competições de pista (Ar Livre e Curta) e, eventualmente, em estrada com classificação individual, serão estabelecidas marcas de qualificação (MQ) e, eventualmente, marcas de inscrição condicional (MIC). Não serão consideradas para este efeito as marcas obtidas com vento antirregulamentar (quando aplicável).

   b) As MQ deverão ser divulgadas até ao início de cada época desportiva.

2. Nestas competições apenas poderão participar os atletas elegíveis de acordo com o Regulamento Específico de cada competição.

3. Nas competições individuais organizadas pela FPA poderão participar todos os atletas que, cumprindo as normas específicas de cada competição, se enquadrem numa das seguintes situações:

   a) Sejam portugueses (elegíveis para participarem na Seleção Nacional de Portugal) e estejam filiados numa Associação Regional/Distrital ou numa federação estrangeira congénere;

   b) Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Regional/Distrital;

   c) Ou que, sendo estrangeiros e filiados numa federação congénere, tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nessa competição e também da sua Federação de origem.

4. A participação nas provas coletivas organizadas pela FPA é reservada aos clubes portugueses que tenham a sua situação regularizada perante uma Associação Regional/Distrital e que cumpram com todos os requisitos exigidos para essa competição.

ARTIGO 14.º ATLETAS ESTRANGEIROS – ELEGIBILIDADE DOS ATLETAS

1. Os atletas estrangeiros só poderão pontuar nas competições coletivas de âmbito nacional (Campeonatos e Taças) desde que cumpram os seguintes requisitos:

   a) Os atletas considerados estrangeiros, independentemente do escalão, deverão ser filiados pelo respetivo clube em cada época desportiva, dentro dos prazos limite a seguir enunciados:

      I. Para os atletas participarem em competições nacionais (Campeonatos e Taças), realizadas até 31 de dezembro, **a data-limite de inscrição será 31 de outubro;**

      II. Para os atletas participarem em competições nacionais (Campeonatos e Taças), realizadas entre 1 de janeiro e 31 de março, **a data-limite de inscrição será de 31 de dezembro;**

      III. Para os atletas participarem em competições nacionais (Campeonatos e Taças), realizadas entre 1 de abril e 30 de setembro, **a data-limite de inscrição será de 31 de março;**

2. Deve ser publicada a listagem de atletas estrangeiros dois dias após cada data-limite de inscrição.

3. O limite máximo de atletas estrangeiros que podem pontuar para as classificações coletivas, nas diferentes competições, é o seguinte:

Competições de Estrada e Corta-Mato	Nº de Atletas
Campeonatos Nacionais de Corta-Mato (escalões de Sub-20 a Seniores, Veteranos)	1 atleta
Campeonatos Nacionais de Estrada (por campeonato - Milha, 5km e 10km - nos escalões Sub-20, Seniores e Veteranos)	1 atleta
Campeonatos Nacionais de Marcha Atlética (por campeonato nos escalões de Sub-20, Seniores e Veteranos)	1 atleta
Taça de Portugal de Marcha (no conjunto dos escalões Sub-20 a Seniores)	1 atleta

Montanha e *Trail Running*	Nº de Atletas
Campeonatos Nacionais de Montanha, nos escalões Sub-20, Seniores e Veteranos	1 atleta
Campeonatos Nacionais de *Trail Running*, nos escalões Sub-20, Seniores e Veteranos	1 atleta

Competições de Pista	Nº de Atletas
Campeonatos Nacionais de Clubes Pista Curta	2 atletas
Campeonatos Nacionais de Clubes Ar Livre	2 atletas

Campeonatos Nacionais de Sub-20, Sub-23	2 atletas
Taça de Portugal em Pista (1 atleta em cada sexo)	2 atletas

4. Os atletas estrangeiros que pontuam para a classificação coletiva, nos Campeonatos Nacionais de pista com classificação individual e coletiva em simultâneo, com participação limitada de estrangeiros, deverão ser previamente identificados pelos clubes no momento do levantamento dos dorsais.

5. Os atletas estrangeiros filiados na FPA poderão participar nos **Campeonatos Nacionais de Sub-20 e Sub-23**, de acordo com as seguintes regras:

   5.1. Os atletas que foram indicados pelos clubes para pontuarem nestes campeonatos, poderão aceder às finais sem limitações;

   5.2. Os atletas estrangeiros que **não contam para a classificação coletiva,** terão as seguintes **limitações** de participação **nos concursos:**

      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.

   5.3. Os atletas estrangeiros que **não contam para a classificação coletiva,** terão as seguintes **limitações** de participação **nas corridas**:

      a) Em todas as corridas com eliminatórias, não terão acesso às finais;

      b) Na série principal, os atletas estrangeiros poderão representar, no máximo, 25% do número total de atletas presentes na série.

6. Os atletas estrangeiros, **filiados ou não filiados em clubes portugueses**, desde que autorizados pela FPA, podem participar nos **Campeonatos de Portugal** de acordo com as seguintes limitações:

   6.1. 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;

   6.2. 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. Os clubes que apresentarem um atleta considerado estrangeiro na composição das estafetas

de **pista** não terão direito ao respetivo título ou aos lugares de honra.

8. Os clubes que apresentarem um atleta considerado estrangeiro na composição da estafeta mista de **corta-mato** são elegíveis para disputar o respetivo título e lugares de honra.

9. Os atletas estrangeiros menores de 18 anos, serão equiparados a portugueses desde que estejam matriculados numa escola portuguesa no ano letivo referente à data da realização da competição em questão.

   a) Os atletas estrangeiros Sub-16 e Sub-18, desde que equiparados a portugueses, poderão participar nos campeonatos Nacionais e poderão pontuar para a classificação coletiva dos seus clubes sem limite do número de atletas;

   b) Os atletas estrangeiros equiparados a portugueses terão direito aos lugares de pódio.

10. Os atletas estrangeiros que não sejam abrangidos pelo ponto 9, serão autorizados a participar nos Campeonatos Nacionais de Sub-16 e de Sub-18, mas na condição de participação extra competição, não contando nem para a classificação individual nem para a classificação coletiva, quer os campeonatos se realizem na vertente de pista, estrada, corta-mato ou *Trail Running.*

11. Os atletas Sub-18 estrangeiros, não abrangidos pelo ponto 9, poderão participar nos Campeonatos Nacionais de Sub-20, nos Campeonatos Nacionais de Clubes e Taça de Portugal na qualidade de atletas estrangeiros.

ARTIGO 15.º EQUIPAMENTO DE COMPETIÇÃO E CERIMÓNIAS PROTOCOLARES

1. Em todas as competições regionais e nacionais, os atletas terão de utilizar um equipamento que cumpra as determinações da World Athletics, nomeadamente, que esteja limpo à partida e o seu uso não seja censurável. O equipamento deverá ser feito de material que não seja ou se torne transparente, mesmo que molhado.

2. Atletas que não cumpram as determinações do ponto anterior são passíveis de desclassificação.

3. Para além disto, os atletas terão de participar com o uniforme do seu clube nas cerimónias protocolares, que são consideradas parte da competição para este efeito, devendo usar calçado desportivo adequado, não sendo permitida a utilização de chinelos no pódio, de bandeiras, de cachecóis ou de mensagens políticas.

4. Os atletas devem apresentar-se à hora indicada pela FPA para a entrega de prémios. Na eventualidade de não estarem na zona protocolar no horário indicado as cerimónias decorrerão com os(as) atletas presentes.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
WORLD ATHLETICS MEMBER FEDERATION · EUROPEAN ATHLETICS YOUR SPORT FOR LIFE · ipdj INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE · Plano Nacional de Ética no Desporto · COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL · COMITÉ PARALÍMPICO PORTUGAL · A VOZ DO DESPORTO CONFEDERAÇÃO DO DESPORTO DE PORTUGAL
PATROCINADORES
PUMA · CA Crédito Agrícola · Vitalis · bp · RADIANT Desde 1948

CAPÍTULO 3. COMPETIÇÕES DE ATLETISMO ADAPTADO

ARTIGO 16.º PARTICIPAÇÃO NAS COMPETIÇÕES DE ATLETISMO ADAPTADO

1. As competições de atletismo adaptado serão realizadas em conjunto com os restantes Campeonatos Nacionais do atletismo regular.
2. Todos os eventos seguirão as regras oficiais internacionais vigentes da modalidade, sendo observadas as especificidades que podem constar nos regulamentos específicos de cada disciplina.

   ***Nota**: para mais informação consultar o "Regulamento de Provas do Atletismo Adaptado"*

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
WORLD ATHLETICS MEMBER FEDERATION
EUROPEAN ATHLETICS YOUR SPORT FOR LIFE
ipdj INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE
Plano Nacional de Ética no Desporto
COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL
COMITÉ PARA-OLÍMPICO PORTUGAL
A VOZ DO DESPORTO CONFEDERAÇÃO DO DESPORTO DE PORTUGAL
PATROCINADORES
PUMA
CA Crédito Agrícola
Vitalis
bp
RADIANT Desde 1948

CAPÍTULO 4. COMPETIÇÕES DE PISTA

ARTIGO 17.º REGRAS GERAIS – COMPETIÇÕES DE PISTA

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 provas.

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

3. Substituições de última hora:

   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.

   3.2. 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;

4. Os desempates nas classificações coletivas de pista, serão feitos 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.

5. Nas provas de pista, os clubes que apresentarem um atleta considerado estrangeiro (conforme o artigo 14.º) na composição das estafetas não terão direito ao respetivo título ou aos lugares de honra.

6. Quando os campeonatos são destinados ao escalão absoluto (Campeonato de Portugal) e é permitida a participação de atletas dos escalões de Sub-20 e de Sub-23 e, eventualmente, sejam atribuídos títulos e lugares de pódio ao escalão de Sub-23, serão considerados também os atletas Sub-20 para esse efeito.

ARTIGO 18.º REGRAS DE PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA DE PISTA DE ACORDO COM OS ESCALÕES

1. A participação de um atleta numa competição de escalão etário superior não poderá, em caso algum, contrariar a regulamentação aprovada para o seu escalão.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SENIORES

2. Os atletas do escalão Sénior, quando participarem em competições de carácter individual, poderão competir nas provas que entenderem, desde que esta sua participação se faça no respeito estrito das normas em vigor aplicáveis a essa competição.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SUB-20

3. Para além das provas para o seu escalão etário, os atletas do escalão Sub-20 podem participar em todas as competições de pista de escalões superiores.
4. 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.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SUB-18

5. Os atletas do escalão Sub-18 podem participar nos seguintes Campeonatos de escalões superiores:
   a) Campeonatos Nacionais e Distritais/Regionais de Sub-20;
   b) Campeonatos Distritais/Regionais Seniores;
   c) Competições Nacionais para o escalão absoluto de carácter exclusivamente coletivo (Estafeta Mista de Corta-mato, Campeonatos Nacionais de Clubes e Taça de Portugal).
6. Para além das provas para o seu escalão etário, os atletas do escalão de Sub-18 poderão participar em provas de escalões superiores, com exceção das seguintes:

Sub-20 - PISTA	Seniores - PISTA
3.000m Obst.	3.000m Obst., 10.000m, Lançamento do Peso (7,260kg) e Lançamento do Martelo (7,260kg).

7. 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 DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SUB-16

8. Os atletas do escalão Sub-16 podem participar nos seguintes Campeonatos do escalão de Sub-18:

   a) Campeonatos Distritais/Regionais de Sub-18;

   b) Campeonatos Nacionais de Sub-18.

9. Não é permitida a participação dos atletas Sub-16 em Campeonatos Distritais de Sub-20 e Absolutos, ou em corridas ou provas de marcha em que participam atletas Sub-20 ou Absolutos.

   a) Por questões de ordem organizativa, pode ser permitida a participação conjunta em concursos, desde que com classificações separadas para os atletas deste escalão.

10. Para além das provas para o seu escalão etário, os atletas do escalão de Sub-16 poderão participar em provas das competições do escalão de Sub-18, com exceção das seguintes:

PISTA
400m*, 400m barreiras, 2.000 m obstáculos, e Decatlo Nota: * é permitida a participação em percursos de 400m em estafeta

11. Aos atletas do escalão de Sub-16 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-16 que participem em provas de distância igual ou superior a 800m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SUB-14

12. Realizar-se-ão Campeonatos Nacionais para o escalão Sub-14.

13. Os atletas do escalão Sub-14 podem participar nos seguintes Campeonatos do escalão de Sub-16:

    a) Campeonatos Distritais/Regionais de Sub-16.

14. Não é permitida a participação dos atletas Sub-14 em corridas ou provas de marcha em que participam atletas Sub-18, Sub-20 ou Seniores.

    a) Por questões de ordem organizativa, pode ser permitida a participação conjunta em concursos, desde que com classificações separadas para os atletas deste escalão.

15. Os atletas do escalão de Sub-14, para além das provas para o seu escalão etário, poderão participar em provas das competições do escalão de Sub-16, com exceção das seguintes:

PISTA
300m (individual ou estafeta), 300m barreiras, 1.500m Obstáculos, 4.000m Marcha atlética, Triplo Salto

16. Aos atletas do escalão de Sub-14 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 150m, 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-14 que participem em provas de distância igual ou superior a 600m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SUB-10 E SUB-12

17. Não se realizarão Campeonatos Nacionais nem Distritais ou Regionais para estes escalões.

18. A participação dos atletas dos escalões Sub-10 e Sub-12 tem características lúdicas e deverá expressar-se preferencialmente através de formas jogadas.

19. A atividade que se propõe para estes escalões às Associações Distritais/Regionais, aos clubes e às escolas não deverá ter carácter competitivo formal, devendo procurar-se formas alternativas de participação e um programa específico com base em formas lúdicas (para o efeito deverá ser consultado documento com propostas de atividades para estes escalões – *Kids Athletics*).

20. Excecionalmente, os atletas de Sub-12 **de último ano** poderão ser autorizados a participar nos Campeonatos Distritais/Regionais de Sub-14.

ARTIGO 19.º CAMPEONATOS NACIONAIS EM PISTA CURTA (ABSOLUTOS A SUB-18) - PROGRAMA DE PROVAS

1. Programa de provas para os escalões Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Absolutos em Pista Curta - Masculinos.

MASCULINOS	SUB-18	SUB-20	SUB-23	ABSOLUTOS	
	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos de Portugal	Campeonatos Nacionais de Clubes
Corridas	60m	60m	60m	60m	60m
		200m	200m	200m	
	300m	400m	400m	400m	400m
	800m	800m	800m	800m	800m
	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m
Barreiras	60m barr (91cm)	60m barr (99cm)	60m barr (1,07m)	60m barr (1,07m)	60m barr (1,07m)
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo
	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara
Lançamentos	Peso (5 kg)	Peso (6 kg)	Peso (7,260 kg)	Peso (7,260 kg)	Peso (7,260 kg)
Marcha atlética	5.000m marcha	5.000m marcha	5.000m marcha	5.000m marcha	5.000m marcha
Estafetas	4X200m	4X400m	4X400m	4X400m	4X400m
Pr. Combinadas	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	

Programa de provas para os escalões Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Absolutos em Pista Curta - Femininos.

FEMININOS	SUB-18	SUB-20	SUB-23	ABSOLUTOS	
	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos de Portugal	Campeonatos Nacionais de Clubes
Corridas	60m	60m	60m	60m	60m
		200m	200m	200m	
	300m	400m	400m	400m	400m
	800m	800m	800m	800m	800m
	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m
Barreiras	60m barr (76cm)	60m barr (84cm)	60m barr (84cm)	60m barr (84cm)	60m barr (84cm)
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo
	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara
Lançamentos	Peso (3 kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)
Marcha atlética	3.000m marcha	3.000m marcha	3.000m marcha	3.000m marcha	3.000m marcha
Estafetas	4X200m	4X400m	4X400m	4X400m	4X400m
Provas Combinadas	Pentatlo	Pentatlo	Pentatlo	Pentatlo	

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

ARTIGO 20.º CAMPEONATOS NACIONAIS DE PISTA AO AR LIVRE (ABSOLUTOS A SUB-16) – PROGRAMA DE PROVAS

1. Programa de provas para os escalões Sub-16, Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Absolutos ao Ar Livre - Masculinos.

MASCULINOS	SUB-16	SUB-18	SUB-20	SUB-23	ABSOLUTOS	
	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos de Portugal	Campeonatos Nacionais de Clubes
Corridas	80m	100m	100m	100m	100m	100m
		200m	200m	200m	200m	200m
	300m	400m	400m	400m	400m	400m
	800m	800m	800m	800m	800m	800m
	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
		3.000m	3.000m	5.000m	5.000m	3.000m
			5.000m*	10.000m*	10.000m*	5.000m
	1.500m Obst. s/vala (76cm)	2.000m Obst. (84cm)	3.000m Obst. (91cm)	3.000m Obst. (91cm)	3.000m Obst. (91cm)	3.000m Obst. (91cm)
Barreiras	100m barr (84cm)	110m barr (91cm)	110m barr (99cm)	110m barr (1,07m)	110m barr (1,07m)	110m barr (1,07m)
	300m barr (76cm)	400m barr (84cm)	400m barr (91cm)	400m barr (91cm)	400m barr (91cm)	400m barr (91cm)
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Triplo Salto c)	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo
	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara
Lançamentos	Peso (4kg)	Peso (5kg)	Peso (6 kg)	Peso (7,260kg)	Peso (7,260kg)	Peso (7,260kg)
	Dardo (600g)	Dardo (700g)	Dardo (800g)	Dardo (800g)	Dardo (800g)	Dardo (800g)
	Disco (1kg)	Disco (1,5kg)	Disco (1,750 kg)	Disco (2kg)	Disco (2kg)	Disco (2kg)
	Martelo (4kg)	Martelo (5kg)	Martelo (6 kg)	Martelo (7,260kg)	Martelo (7,260kg)	Martelo (7,260kg)
Marcha atlética	4.000m marcha atlética	5.000m marcha	5.000m marcha	10.000m marcha	10.000m marcha	5.000m marcha
Estafetas	4X80m	4X100m	4X100m	4X100m	4X100m	4X100m
		Medley	4X400m	4X400m	4X400m	4X400m
Provas Combinadas	Octatlo	Decatlo	Decatlo	Decatlo	Decatlo	

*Provas realizadas em separado dos Campeonatos Nacionais de escalão

a) Recomenda-se que seja utilizada a distância de corrida de balanço limitada a 26 metros.

2. Programa de provas para os escalões Sub-16, Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Absolutos ao Ar Livre - Femininos.

FEMININOS	SUB-16	SUB-18	SUB-20	SUB-23	ABSOLUTOS	
	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos de Portugal	Campeonatos Nacionais de Clubes
Corridas	80m	100m	100m	100m	100m	100m
		200m	200m	200m	200m	200m
	300m	400m	400m	400m	400m	400m
	800m	800m	800m	800m	800m	800m
	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
		3.000m	3.000m	5.000m	5.000m	3.000m
			5.000m*	10.000m*	10.000m*	5.000m
	1.500m Obst. s/vala (76cm)	2.000m Obst. (76cm)	3.000m Obst. (76cm)	3.000m Obst. (76cm)	3.000m Obst. (76cm)	3.000m Obst. (76cm)
Barreiras	80m barr (76cm)	100m barr (76cm)	100m barr (84cm)	100m barr (84cm)	100m barr (84cm)	100m barr (84cm)
	300m barr (76cm)	400m barr (76cm)	400m barr (76cm)	400m barr (76cm)	400m barr (76cm)	400m barr (76cm)
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Triplo Salto a)	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo
	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara
Lançamentos	Peso (3kg)	Peso (3kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)
	Dardo (500g)	Dardo (500g)	Dardo (600g)	Dardo (600g)	Dardo (600g)	Dardo (600g)
	Disco (0,750kg)	Disco (1kg)	Disco (1kg)	Disco (1kg)	Disco (1kg)	Disco (1kg)
	Martelo (3kg)	Martelo (3kg)	Martelo (4kg)	Martelo (4kg)	Martelo (4kg)	Martelo (4kg)
Marcha atlética	4.000m marcha	5.000m marcha	5.000m marcha	10.000m marcha	10.000m marcha	3.000m marcha
Estafetas	4X80m	4X100m	4X100m	4X100m	4X100m	4X100m
		Medley	4X400m	4X400m	4X400m	4X400m
Provas Combinadas	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	

*Provas realizadas em separado dos Campeonatos Nacionais de escalão

a) Recomenda-se que seja utilizada a distância de corrida de balanço limitada a 26 metros.

ARTIGO 21.º PROGRAMA DE PROVAS DE PISTA PARA SUB-16 E SUB-14

Programa de provas para atletas masculinos e femininos do escalão de Sub-14 e Sub-16, em pista.

SUB-16		SUB-14		SUB-14	
Pista Curta / Inverno		Pista Curta / Inverno		Ar Livre / Verão	
MASCULINOS	FEMININOS	MASCULINOS	FEMININOS	MASCULINOS	FEMININOS
60m	60m	60m	60m	60m	60m
300m	300m	150m	150m	150m	150m
800m	800m	600m	600m	600m	600m
1.500m	1.500m	1.000m	1.000m	1.000m	1.000m
60m barr (84cm)	60m barr (76cm)	60m barr (76cm) a)	60m barr (76cm) a)	60m barr (76cm) a)	60m barr (76cm) a)
Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
Vara	Vara	Salto c/vara em distância b)	Salto c/vara em distância b)	Salto c/vara em distância b)	Salto c/vara em distância b)
Triplo Salto c)	Triplo Salto c)	Quádruplo Step b)	Quádruplo Step b)	Quádruplo Step b)	Quádruplo Step b)
Peso (4kg)	Peso (3kg)	Peso (3kg)	Peso (2kg)	Peso (3kg)	Peso (2kg)
				Dardo (400g)	Dardo (400g)
				Disco (0,750kg)	Disco (0,600kg)
				Martelo (3kg)	Martelo (2kg)
3.000m marcha atlética	3.000m marcha atlética	2.000m marcha atlética	2.000m marcha atlética	2.000m marcha atlética	2.000m marcha atlética
				4X60m	4X60m
Triatlo	Triatlo	Triatlo	Triatlo	Pentatlo	Pentatlo

a) Recomenda-se que, em provas de âmbito regional para atletas Sub-14, possa ser utilizada uma distância alternativa de 50m barreiras, com 5 barreiras, de altura inferior a 76cm (entre 60 - 70cm) (Distância à 1.ª barreira: 11m e distância entre barreiras: 7m - para ambos os sexos);
b) Recomenda-se que seja utilizada a distância de corrida de balanço limitada a 20 metros;
c) Recomenda-se que seja utilizada a distância de corrida de balanço limitada a 26 metros.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

ARTIGO 22.º PROVAS COMBINADAS – PROGRAMA DE PROVAS (SENIORES A SUB-18)

1. Programa de Provas Combinadas para os escalões de Sub-18, Sub-20 e Seniores em Pista Curta (inverno).

PISTA CURTA / INVERNO

PISTA CURTA – MASCULINOS			PISTA CURTA – FEMININOS		
SUB-18	**SUB-20**	**SENIORES**	**SUB-18**	**SUB-20**	**SENIORES**
Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	Pentatlo	Pentatlo	Pentatlo
1.º dia	1.º dia	1.º dia	1.º dia	1.º dia	1.º dia
60m	60m	60m	60m barr (76cm)	60m barr (84cm)	60m barr (84cm)
Comprimento	Comprimento	Comprimento	Altura	Altura	Altura
Peso (5kg)	Peso (6kg)	Peso (7,260kg)	Peso (3kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)
Altura	Altura	Altura	Comprimento	Comprimento	Comprimento
2.º dia	2.º dia	2.º dia	800m	800m	800m
60m barr (91cm)	60m barr (99cm)	60m barr (1,07m)			
Vara	Vara	Vara			
1.000m	1.000m	1.000m			

2. Programa de Provas Combinadas para os escalões de Sub-18, Sub-20 e Seniores em Pista ao Ar Livre (verão).

PISTA AR LIVRE / VERÃO

PISTA AR LIVRE – MASCULINOS			PISTA AR LIVRE – FEMININOS		
Sub-18	**SUB-20**	**SENIORES**	**SUB-18**	**SUB-20**	**SENIORES**
Decatlo	Decatlo	Decatlo	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo
1.º dia	1.º dia	1.º dia	1.º dia	1.º dia	1.º dia
100m	100m	100m	100m barr (76cm)	100m barr (84cm)	100m barr (84cm)
Comprimento	Comprimento	Comprimento	Altura	Altura	Altura
Peso (5kg)	Peso (6kg)	Peso	Peso (3kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)
Altura	Altura	Altura	200m	200m	200m
400m	400m	400m			
2.º dia	2.º dia	2.º dia	2.º dia	2.º dia	2.º dia
110m barr (91cm)	110m barr (99cm)	110m barr (1,07m)	Comprimento	Comprimento	Comprimento
Disco (1,5kg)	Disco (1,75kg)	Disco (2kg)	Dardo (500g)	Dardo (600g)	Dardo (600g)
Vara	Vara	Vara	800m	800m	800m
Dardo (700g)	Dardo (800g)	Dardo (800g)			
1.500m	1.500m	1.500m			

ARTIGO 23.º PROVAS COMBINADAS – PROGRAMA DE PROVAS (SUB-16 E SUB-14)

Programa de Provas Combinadas para atletas masculinos e femininos do escalão de Sub-14 e Sub-16, em Pista Curta e ao Ar Livre.

PISTA CURTA / INVERNO

FEMININOS		MASCULINOS	
SUB-14	**SUB-16**	**SUB-14**	**SUB-16**
TRIATLO	TRIATLO	TRIATLO	TRIATLO
60m	Altura	60m	Peso (4kg)
Comprimento	60m barr (76cm)	Peso (3kg)	60m barr (84cm)
Peso (2kg)	Peso (3kg)	Comprimento	Altura

PISTA AR LIVRE

FEMININOS		MASCULINOS	
SUB-14	**SUB-16**	**SUB-14**	**SUB-16**
PENTATLO	**HEPTATLO**	**PENTATLO**	**OCTATLO**
1.º dia	1.º dia	1.º dia	1.º dia
60m barr (76cm)	80m barr (76cm)	60m	80m
Peso (2kg)	Altura	Comprimento	Dardo (600g)
	Dardo (500g)		Vara
			300m
2.º dia	2.º dia	2.º dia	2.º dia
60m	80m	60m barr (76cm)	100m barr (84cm)
Comprimento	Comprimento	Peso (3kg)	Disco (1kg)
1.000m	Peso (3kg)	1.000m	Altura
	800m		1.000m

ARTIGO 24.º CAMPEONATOS DE PORTUGAL EM PISTA CURTA E AO AR LIVRE

1. Nestes campeonatos apenas haverá classificações individuais.
2. Nestes Campeonatos apenas poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de Sub-20 e Seniores que tenham cumprido com as normas de acesso definidas para estes campeonatos.
3. Quando não se realizarem os Campeonatos Nacionais de Sub-23, nos Campeonatos de Portugal serão atribuídas medalhas aos três atletas melhores classificados participantes no escalão de Sub-23, incluindo os atletas Sub-20 elegíveis para competir neste escalão.

ARTIGO 25.º CAMPEONATOS DE PORTUGAL DE 10.000M E CAMPEONATOS NACIONAIS DE 5.000M (SUB-20)

1. Nos Campeonatos de Portugal de 10.000m poderão participar atletas masculinos e femininos do escalão de Sub-20 e Seniores (incluindo as categorias de Sub-23 e Veteranos).
2. Nos Campeonatos Nacionais de 5.000m apenas poderão participar atletas masculinos e femininos do escalão de Sub-20 e do escalão de Sub-18.
   a) As classificações desta prova não contarão para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de Sub-20 em Ar Livre.

ARTIGO 26.º CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES EM PISTA CURTA E AR LIVRE

1. Para os Clubes poderem participar nos Campeonatos Nacionais de Clubes é obrigatória a inscrição prévia:
   a) Para a pista curta, até ao dia **31 de dezembro** da época em que se realiza o campeonato;
   b) Para a pista ao Ar Livre, até ao dia **31 de março** da época em que se realiza o campeonato.
2. Poderão ser definidas marcas de pontuação para as várias provas do programa;
3. Podem participar nos Campeonatos Nacionais de Clubes em Pista Curta e Ar livre os atletas dos escalões de Sub-18, Sub-20 e Seniores (incluindo Sub-23 e Veteranos).
4. Cada clube só poderá apresentar 1 atleta por disciplina e uma única equipa em cada estafeta;
5. Para os Campeonatos Nacionais de Clubes da 3.ª Divisão, quer haja lugar a apuramento ou a final direta, a classificação dos clubes será elaborada segundo o valor de todas as marcas obtidas pelos atletas, aplicando-se as regras relevantes de desempate da WA, sendo a pontuação atribuída a cada atleta de acordo com os lugares da seguinte forma:

a) Ao primeiro classificado de cada disciplina será atribuída uma pontuação equivalente ao número total de clubes que iniciaram a competição (X), X-1 ao segundo, X-2 ao terceiro e assim sucessivamente;

b) Caso no final da competição haja clubes que não reúnam condições para se classificarem, a atribuição de pontos da classificação individual não será alterada.

6. Nas fases do Campeonato Nacional de Clubes (apuramento ou final) realizadas em dois dias, os atletas só poderão participar até duas (2) provas por dia, num máximo de três (3) no conjunto dos dois dias.

7. Excecionalmente, caso a fase de apuramento do Campeonato Nacional de Clubes para a 3.ª divisão se realize num só dia, os atletas poderão realizar até três (3) provas desde que, pelo menos, uma delas seja a estafeta.

   a) Neste caso, os atletas Sub-18 e Sub-20 não poderão realizar mais que duas (2) provas.

8. Para participarem e serem classificados, os clubes terão, obrigatoriamente, que inscrever e participar com um mínimo de **7 atletas** nos Campeonatos Nacionais de Pista Curta e de **10 atletas** nos Campeonatos Nacionais de Ar Livre.

9. A ordenação dos atletas nas corridas e concursos será da responsabilidade do Delegado Técnico, tendo em consideração as marcas dos atletas participantes na época em curso (Ar Livre ou Pista Curta) ou na época anterior e as regras técnicas da World Athletics.

10. Os Campeonatos Nacionais de Clubes realizar-se-ão num sistema de subida e descida de Divisão.

11. Os clubes apurados para a 1.ª e 2.ª divisão e que, por qualquer motivo, não participem nos respetivos campeonatos, só poderão voltar a participar numa época seguinte, disputando a fase de apuramento ou a final da 3.ª divisão.

EQUIPAS QUE INTEGRAM A 1.ª DIVISÃO

12. As seis primeiras equipas classificadas da 1.ª divisão da época anterior e as duas primeiras equipas classificadas da 2.ª divisão da época anterior.

EQUIPAS QUE INTEGRAM A 2.ª DIVISÃO

13. A 7.ª e 8.ª equipa classificada da 1.ª divisão da época anterior e da 3.ª à 6.ª equipa classificada da 2.ª divisão da época anterior, mais as duas primeiras classificadas da 3.ª divisão da época anterior.

EQUIPAS QUE INTEGRAM A 3.ª DIVISÃO

14. Dependendo do número de clubes que se inscrevam em cada época desportiva, poderá ser realizada, ou não, uma fase de apuramento para a 3.ª divisão.

a) Caso seja realizado o apuramento, participam na final as duas últimas equipas classificadas da 2.ª divisão na época anterior, mais as primeiras seis equipas da fase de apuramento;
b) Caso não se realize a fase de apuramento, será realizada uma final direta da 3.ª divisão, incluindo as duas equipas que desceram da 2.ª divisão.

EQUIPAS REPESCADAS

15. Equipas repescadas para a 1.ª Divisão: No caso de uma ou mais equipas da 1.ª divisão não se inscreverem até à data-limite nos Campeonatos Nacionais de Clubes (31 de dezembro, para a Pista Curta e 31 de março, para a pista ao Ar Livre) ou não procederem à inscrição nominal dos atletas, serão repescadas para disputar a 1.ª divisão as equipas, por esta ordem de prioridades:

1.ª prioridade - 7.ª classificada na 1.ª divisão na época anterior;
2.ª prioridade - 8.ª classificada na 1.ª divisão na época anterior;
3.ª prioridade - 3.ª classificada na 2.ª divisão na época anterior;
4.ª prioridade - 4.ª classificada na 2.ª divisão na época anterior;
Etc.

16. Equipas repescadas para a 2.ª Divisão: No caso de uma ou mais equipas da 2.ª divisão não se inscreverem até à data-limite nos Campeonatos Nacionais de Clubes (31 de dezembro, para a Pista Curta e 31 de março, para a pista ao Ar Livre) ou não procederem à inscrição nominal dos atletas, serão repescadas para disputar a 2.ª divisão as equipas, por esta ordem de prioridades:

1.ª prioridade – 7.ª classificada na 2.ª divisão na época anterior;
2.ª prioridade – 8.ª classificada na 2.ª divisão na época anterior;
3.ª prioridade – da 1.ª à 4.ª classificada da Fase de Apuramento para a 3.ª divisão da época em curso (caso se realize);
4.ª prioridade – da 3.ª à 6.ª classificada da final da 3.ª divisão da época anterior.

17. Equipas repescadas para a 3.ª Divisão: Se alguma das equipas despromovidas da 2.ª divisão da época anterior não se inscrever no Campeonato Nacional de Clubes da 3.ª Divisão, será repescada a equipa subsequente da fase de apuramento.

ARTIGO 27.º TAÇA DE PORTUGAL

1. A Taça de Portugal será realizada ao Ar Livre, num único dia, com um programa de provas alternado ano após ano. Num ano serão realizadas as provas relativas à primeira jornada dos Campeonatos Nacionais de Clubes e no outro serão realizadas as provas relativas à segunda jornada.

2. São elegíveis para participar na Taça de Portugal os oito clubes que tenham participado com equipa masculina e com equipa feminina, em qualquer das três divisões dos Campeonatos Nacionais de Clubes da época anterior e que obtenham o maior somatório de pontos no conjunto de ambos os sexos.
3. A atribuição de pontos aos clubes com equipas de ambos os sexos, classificadas nas finais da 1.ª, 2.ª e 3.ª divisão, far-se-á da seguinte forma:
   a) para as equipas classificadas na 1.ª Divisão, serão atribuídos os seguintes pontos:
      - 24 pontos ao primeiro classificado; 23 pontos ao segundo classificado até atribuir 17 pontos ao oitavo classificado.
   b) para as equipas classificadas na 2.ª Divisão serão atribuídos os seguintes pontos:
      - 16 pontos ao primeiro classificado; 15 pontos ao segundo classificado até atribuir 9 pontos ao oitavo classificado.
   c) Para as equipas classificadas na 3.ª Divisão serão atribuídos os seguintes pontos:
      - 8 pontos ao primeiro classificado; 7 pontos ao segundo classificado até atribuir 1 ponto ao oitavo classificado.
4. Após o somatório das pontuações, serão apurados para participarem na Taça de Portugal os oito (8) clubes mais pontuados.
5. Cada equipa apenas poderá apresentar um (1) atleta em cada prova e uma (1) equipa de estafetas.
6. Cada clube poderá pontuar com um máximo de dois (2) atletas estrangeiros, independentemente da sua nacionalidade, sendo um (1) atleta masculino e um (1) atleta feminino.
7. 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.
8. Os atletas poderão participar num máximo de duas (2) provas.
9. Nesta competição haverá apenas classificação coletiva.
10. Ganhará a equipa que reunir maior pontuação no somatório de ambos os sexos.

ARTIGO 28.º CAMPEONATOS NACIONAIS COM CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL E COLETIVA SIMULTÂNEA

1. Nos respetivos Campeonatos Nacionais de escalão, desde que tenham cumprido com as normas de acesso anualmente definidas para os respetivos campeonatos, poderão participar os seguintes atletas:
   a) Nos **Campeonatos Nacionais de Sub-23** poderão participar os atletas do escalão de Sub-23 e do escalão de Sub-20.

b) Nos **Campeonatos Nacionais de Sub-20** poderão participar os atletas do escalão de Sub-20 e do escalão de Sub-18;

c) Nos **Campeonatos Nacionais de Sub-18** poderão participar os atletas do escalão de Sub-18 e os atletas do escalão de Sub-16;

d) Nos **Campeonatos Nacionais de Sub-16** poderão participar apenas os atletas do escalão de Sub-16.

2. Nestes campeonatos, quando é permitida a participação de atletas de um escalão inferior, haverá uma classificação única considerando todos os atletas participantes (tanto em termos individuais como coletivos).

3. Os atletas terão sempre de respeitar as regras de participação do seu próprio escalão etário, tal como definido no Artigo 18.º deste RGC.

4. Os atletas estrangeiros que não sejam abrangidos pelo ponto 9 do Artigo 14.º deste RGC, (isto é, se não estiveram matriculados numa escola portuguesa no atual ano letivo serão autorizados a participar nos Campeonatos Nacionais de Sub-16 e nos de Sub-18, mas na condição de participação extra competição.

5. Os Campeonatos Nacionais realizar-se-ão em dois dias consecutivos e de acordo com os programas definidos nos quadros dos Artigos 19.º a 23.º, exceto nos casos em que o respetivo regulamento específico determine de outra forma.

   a) As provas combinadas poderão ser realizadas durante os respetivos campeonatos de escalão, ou em campeonatos próprios disputados anteriormente, de forma que possam também ser consideradas para a respetiva classificação coletiva.

6. Como norma geral, em campeonatos disputados em duas jornadas consecutivas, os atletas poderão participar em até duas (2) provas por jornada, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas.

7. O ponto anterior não se aplica às Provas Combinadas.

8. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais, nem por atletas de clubes diferentes.

9. Se os Campeonatos Nacionais se disputarem em pista de 6 corredores, além da Final A, realiza-se também uma Final B para as corridas curtas de velocidade (80 ou 100m) e de barreiras (80m barreiras, 100m barreiras ou 110m barreiras).

   a) Tanto para a classificação individual como coletiva, os 6 primeiros lugares serão atribuídos aos atletas da Final A e do 7.º ao 12.º lugar aos atletas da Final B, independentemente dos tempos realizados nas finais.

10. Se os Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas forem realizados separadamente, será

permitido aos atletas que participaram nas Provas Combinadas realizar mais 2 provas no respetivo Campeonato Nacional.

11. Se os Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas forem realizados em conjunto com os Campeonatos Nacionais do seu escalão, os atletas que participarem nas Provas Combinadas não poderão participar em mais nenhuma prova e a sua pontuação conta a dobrar para a classificação coletiva**.**

12. Nestes campeonatos haverá uma classificação coletiva por sexo.
13. Para uma equipa obter classificação coletiva, é necessário classificar, pelo menos, três (3) atletas do mesmo sexo em provas individuais ou 2 atletas em provas individuais e mais uma estafeta do mesmo sexo.
14. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de **Sub-16, Sub-18, Sub-20 e Sub-23** serão atribuídos pontos aos primeiros **atletas pontuáveis** para a classificação coletiva de cada prova: 12 pontos até 1 ponto.
    a) Entende-se por "atleta pontuável" para a classificação coletiva, o atleta melhor classificado de cada clube em cada disciplina.
    b) Atletas não pontuáveis para a classificação coletiva:
        i. Os restantes atletas da equipa que já tenha pontuado nessa disciplina;
        ii. Atletas individuais;
        iii. Atletas estrangeiros que não contam para a classificação coletiva.
    c) Os atletas não pontuáveis não irão subtrair pontos aos restantes atletas.

CAPÍTULO 5. COMPETIÇÕES DE CORTA-MATO E ESTRADA (CORRIDA E MARCHA)

ARTIGO 29.º REGRAS GERAIS – CORTA-MATO E ESTRADA

1. Cada atleta só poderá competir no Campeonato referente ao seu escalão, salvo nos casos expressamente previstos no presente regulamento ou em regulamento específico.
2. A pontuação de cada equipa será obtida somando os pontos correspondentes à classificação dos respetivos atletas, sendo atribuídos a cada atleta os pontos correspondentes à sua posição na classificação geral (1 ponto para o primeiro classificado, 2 pontos para o segundo classificado, etc.).
3. Não será realizado nenhum ajuste nas pontuações das equipas em relação aos membros das equipas que não pontuam ou aos atletas que participam individualmente, exceto no caso de atletas estrangeiros não pontuáveis, conforme referido nas alíneas seguintes:
   a) Caso um clube apresente mais do que um atleta estrangeiro, apenas pontuará para a classificação coletiva o atleta estrangeiro melhor classificado, sendo os restantes excluídos da classificação para efeitos de classificação coletiva.
   b) Os atletas estrangeiros com filiação individual serão também excluídos da classificação para efeitos de classificação coletiva.
4. Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem crescente do total de pontos obtidos.
5. Os desempates, nas competições de corta-mato e estrada, serão feitos a favor da equipa cujo último elemento pontuável termine mais próximo do primeiro lugar.
6. Nos Campeonatos Nacionais de Corta-Mato, Estrada e Marcha Atlética poderá haver classificação individual e coletiva por escalão, exceto no escalão de Sub-23 que apenas terá classificação individual.

PROVAS DE ESTRADA - COMPETIÇÕES COM PARTICIPAÇÃO SIMULTÂNEA DE VÁRIOS ESCALÕES

7. Em Campeonatos Nacionais de Estrada, quando, na mesma prova, existam classificações individuais por escalão etário, essas classificações destinam-se exclusivamente aos atletas de cada escalão, separadamente, exceto para o escalão Absoluto em que são considerados os atletas de todos os escalões participantes (os Seniores apenas contarão como Absolutos) – assim, por exemplo, um atleta Sub-20 conta apenas para as classificações do seu escalão (Sub-20) e para as classificações do escalão absoluto, mas não para as classificações do escalão de Sub-23.
8. O mesmo princípio será considerado relativamente às classificações coletivas – ou seja, se o

atleta contar para a classificação individual num determinado escalão, deverá também contar para a classificação coletiva desse escalão e também do escalão absoluto, a não ser que o regulamento específico determine de outra forma.

ARTIGO 30.º DISTÂNCIAS LIMITE PARA PROVAS DE CORTA-MATO E ESTRADA

1. Distâncias limite em corridas de Estrada e Corta-mato, masculinos e femininos.

CORTA-MATO					
SUB-12	SUB-14	Sub-16	SUB-18	SUB-20	SENIORES
Até 2km	Até 3km	Até 4km	Até 5km	Até 8km	Até 10km

CORRIDA EM ESTRADA					
SUB-12	SUB-14	Sub-16	SUB-18	SUB-20	SENIORES
Até 2km	Até 3km	Até 5km	Milha até 10km	Milha até Meia-maratona	Milha até Ultramaratona

MARCHA ATLÉTICA EM ESTRADA					
SUB-12	SUB-14	Sub-16	SUB-18	SUB-20	SENIORES
Até 2km	Até 3km	Até 5km	Até 10km	Até à Meia-maratona	Até Ultra-maratona

2. Apesar da existência de propostas de distâncias limite para as provas de corta-mato e estrada para os atletas do escalão de Sub-12, recomenda-se que a participação competitiva destes atletas seja, preferencialmente, realizada com base nas provas do *Kids Athletics*.

ARTIGO 31.º REGRAS DE PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA EM ESTRADA E CORTA-MATO DE ACORDO COM OS ESCALÕES

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SENIORES

1. Os atletas do escalão Sénior poderão competir nas provas que entenderem, desde que esta sua participação se faça no respeito estrito das normas em vigor aplicáveis a essa competição.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA OS ATLETAS SUB-20

2. Os atletas do escalão de Sub-20, para além das provas para o seu escalão etário, poderão participar em todas as provas das competições do escalão Sénior, com exceção das seguintes distâncias:

CORRIDA EM ESTRADA	MARCHA EM ESTRADA	CORTA-MATO
Corridas: distâncias superiores a Meia-maratona	Marcha atlética: distâncias superiores a Meia-maratona	Distâncias superiores a 8km

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA OS ATLETAS SUB-18

3. Os atletas do escalão de Sub-18, para além das provas para o seu escalão etário, poderão participar nas provas do escalão de Sub-20 ou, excecionalmente, de Seniores, com exceção das seguintes distâncias:

CORRIDA EM ESTRADA	MARCHA EM ESTRADA	CORTA-MATO
Corridas: distâncias superiores a 10km	Marcha atlética: distâncias superiores a 10km	Distâncias superiores a 5km.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA OS ATLETAS SUB-16

4. Os atletas do escalão de Sub-16, para além das provas para o seu escalão etário, poderão participar nas provas do escalão de Sub-18, com exceção das seguintes distâncias:

CORRIDA EM ESTRADA	MARCHA EM ESTRADA	CORTA-MATO
Corridas: distâncias superiores a 5km	Marcha atlética: distâncias superiores a 5km	Distâncias superiores a 4km.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA OS ATLETAS SUB-14

5. Os atletas do escalão de Sub-14, para além das provas para o seu escalão etário, poderão participar nas provas do escalão de Sub-16, com exceção das seguintes distâncias:

CORRIDA EM ESTRADA	MARCHA EM ESTRADA	CORTA-MATO
Distâncias superiores a 3km	Distâncias superiores a 3km	Distâncias superiores a 3km.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA OS ATLETAS SUB-10 E SUB-12

6. Os atletas do escalão de Sub-10 e Sub-12, **não podem** participar em provas de escalões acima de Sub-12 e as respetivas provas devem ter como limite as seguintes distâncias:

CORRIDA EM ESTRADA	MARCHA EM ESTRADA	CORTA-MATO
Distâncias superiores a 2km	Distâncias superiores a 2km	Distâncias superiores a 2km.

ARTIGO 32.º CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO

1. Os clubes poderão inscrever os seus atletas elegíveis, conforme definido em regulamento específico da competição.
2. Nestes campeonatos poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de Sub-16, Sub-18, Sub-20 e Seniores, conforme definido em regulamento específico da competição.
3. Haverá classificação individual para os escalões de Sub-16, Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Seniores.
4. Haverá classificação coletiva para os escalões de Sub-16, Sub-18, Sub-20 e Seniores.
5. As classificações coletivas dos Campeonatos Nacionais de Corta-mato, serão realizadas da seguinte forma:
   a) Para os escalões de Sub-20 e Seniores, para apurar a classificação coletiva, serão considerados os **quatro (4) primeiros, ou os três (3) primeiros** atletas de cada equipa, sendo seriadas em primeiro lugar as equipas que tenham **quatro (4) atletas** a terminar, **seguidas pelas equipas que tenham três (3) atletas a terminar.**
   b) Para os escalões de Sub-16 e Sub-18, para apurar a classificação coletiva, serão considerados os **três (3) primeiros** atletas de cada equipa**.**
6. Paralelamente à realização dos Campeonatos Nacionais de Corta-mato será realizada a estafeta de 4x1.500m mista em corta-mato, aberta à participação de Sub-18, Sub-20 e Absolutos.
   a) Tal como definido no Artigo 14.º, terão direito ao respetivo título ou lugares de honra os

clubes que apresentem, no máximo, um atleta considerado estrangeiro na composição da estafeta mista de corta-mato.

DISTÂNCIAS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO

CORTA-MATO				
SUB-14	SUB-16	SUB-18	SUB-20	SENIORES
Até 3km	Até 4km	Até 5km	Até 6km	Até 10km
		Estafeta Mista (4x1,5km)		

ARTIGO 33.º CAMPEONATOS DE PORTUGAL DE MEIA-MARATONA, MARATONA E ULTRAMARATONA

1. Estes Campeonatos poderão realizar-se, de acordo com orientações da Associação Europeia de Atletismo e da World Athletics, nas seguintes distâncias:
   a) Meia-maratona
   b) Maratona
   c) Ultramaratona
2. Nestes campeonatos apenas poderão participar atletas do escalão Sénior (inclui Sub-23 e veteranos).
3. Nestes campeonatos haverá apenas classificações individuais.
4. Os Campeonatos de Portugal de Ultramaratona, para Seniores, poderão ser realizados numa das seguintes opções: 50km ou 100km.
5. Os títulos de Campeão de Portugal deverão ser atribuídos em provas a indicar pela FPA.

ARTIGO 34.º CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA

1. Nestes campeonatos poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Seniores, de acordo com o quadro abaixo:

ESTRADA		
SUB-18	SUB-20	SENIORES
Milha	Milha	Milha
5km	5km	5km
	10km	10km

2. Os clubes poderão inscrever os seus atletas elegíveis, conforme definido em regulamento específico da competição.

3. Haverá classificação individual para os escalões de Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Seniores.

   a) Deverá ter-se em conta o Artigo 29.º (pontos 7 e 8), referente às regras gerais das provas de Estrada e Corta-mato, quando os atletas Sub-18 e Sub-20 competem conjuntamente com atletas de escalões acima.

4. Haverá classificação coletiva para os escalões de Sub-18, Sub-20 e Seniores.

   a) Deverá ter-se em conta o Artigo 29.º (pontos 7 e 8), referente às regras gerais das provas de Estrada e Corta-mato, quando os atletas Sub-18 e Sub-20 competem conjuntamente com atletas de escalões acima.

5. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de Estrada, serão considerados os **quatro (4) primeiros, ou os três (3) primeiros** atletas de cada equipa.

   a) Para apuramento da classificação coletiva final, serão seriadas em primeiro lugar as equipas que tenham quatro (4) atletas a terminar, **seguidas pelas equipas que tenham três (3) atletas a terminar.**

ARTIGO 35.º CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA ATLÉTICA EM ESTRADA

1. Distâncias dos Campeonatos Nacionais de Marcha Atlética em Estrada:

MASCULINOS E FEMININOS		
SUB-18	SUB-20	SENIORES
5km	10km	Meia-maratona Maratona

2. Nestes Campeonatos poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de Sub-18, Sub-20 e Seniores que, quando os Campeonatos se realizarem no mesmo dia, apenas poderão participar na prova do respetivo escalão etário.

3. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de Marcha Atlética em Estrada, são pontuáveis os **3 primeiros** atletas de cada equipa.

4. Quando os atletas Sub-18 ou Sub-20 competem conjuntamente com atletas de escalões acima, deverá ter-se em conta o exposto no Artigo 29.º (pontos 7 e 8), referente às regras gerais das provas de Estrada e Corta-mato.

CAPÍTULO 6. COMPETIÇÕES DE CORRIDAS EM MONTANHA E *TRAIL RUNNING*

ARTIGO 36.º REGRAS GERAIS – CORRIDA EM MONTANHA E *TRAIL RUNNING*

1. Cada atleta só poderá competir nos Campeonatos, Circuitos Nacionais e Taças de Portugal referentes ao seu escalão, exceto se definido de outro modo em regulamento específico.
2. Para efeitos de classificação, atribuição de pontuações nos Rankings, Circuitos Nacionais e Taças de Portugal, o escalão etário de cada atleta é fixado no início da época desportiva até ao encerramento da respetiva época.
3. Todos os eventos seguirão as regras oficiais internacionais vigentes da modalidade, emanadas pela World Athletics. As competições regem-se por este regulamento e respetivos anexos específicos.
4. As corridas têm, tipicamente, partidas de massas, podendo os participantes ser separados por género ou por escalões etários.
5. O percurso deve ser marcado de tal forma que não exija dos atletas nenhuma habilidade de orientação.
6. Os organizadores são responsáveis por assegurar a segurança dos atletas/oficiais e por cuidar do ambiente no planeamento do percurso, durante e após a competição.
7. As corridas não obrigam ao uso de técnicas ou equipamentos de escalada.
8. As competições são baseadas na **autossuficiência**, devendo cada atleta ter autonomia entre os postos de ajuda em relação a equipamento, comunicações, comida e bebida.
9. É proibida a utilização de auscultadores (*headphones* ou auriculares) durante a totalidade do percurso da competição, abrindo-se exclusivamente exceção para os dispositivos de condução óssea, desde que estes permitam ao atleta manter a perceção total dos sons ambientais e dos avisos da organização.

ARTIGO 37.º CARATERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES DE CORRIDA EM MONTANHA

1. A Corrida em Montanha é uma disciplina que se desenrola em diversos tipos de terreno natural, como estradas de terra, caminhos florestais, trilhos estreitos (*single tracks*), trilhos cobertos de neve, entre outros.
2. Embora as corridas se realizem predominantemente em superfícies fora de estrada (*off-road*), é admissível a inclusão de segmentos pavimentados (como asfalto, concreto ou macadame), desde que sirvam apenas para ligar ou aceder aos trilhos principais do percurso. A utilização destas superfícies deve ser limitada ao mínimo indispensável, privilegiando sempre estradas e trilhos já existentes.
3. Em casos específicos, é permitida a realização de Corridas em Montanha integralmente em superfícies pavimentadas, desde que o percurso apresente variações significativas de elevação. Estas exceções são cuidadosamente avaliadas para garantir que a essência da modalidade seja preservada. O percurso deve ser marcado de forma que nenhum meio de navegação seja exigido aos atletas.

ARTIGO 38.º CATEGORIAS E DISTÂNCIAS PERMITIDAS NA CORRIDA EM MONTANHA

1. As Corridas em Montanha são tradicionalmente divididas em corridas de "subida" e "subida e descida". O ganho ou perda média de altitude pode variar de aproximadamente 50 a 250 metros por quilómetro e as distâncias de 5km até 42,2 km.
2. As Corridas em Montanha são categorizadas da seguinte forma:
   a) "**Subida Clássica**" (*Uphill*) - 5km a 6km para Sub-18 e Sub-20 masculino e Sub-18 e Sub-20 feminino; 10km a 12km para homens seniores e mulheres seniores.
   b) "**Clássico para cima e para baixo**" (*Up and Down*) - 5km a 6km para Sub-18 e Sub-20 masculino e Sub-18 e Sub-20 feminino; 10km a 12km para homens seniores e mulheres seniores.
   c) "**Vertical**" - deve ter pelo menos 1000m de elevação vertical positiva e ser medida de forma certificada com uma precisão de +/- 10m.

d) "**Longa distância**" - a distância da corrida não deve exceder 42,2 km e a natureza do percurso pode ser principalmente subida ou subida e descida. A quantidade total de subida na corrida deve exceder 2000m. O tempo de vitória masculino deve ser entre 2 a 4 horas e a distância pavimentada do percurso deve ser inferior a 20%.

Nota 1: *Em todas as categorias, exceto a Vertical, a inclinação média deve estar entre 5% (ou 50m por km) e 25% (ou 250m por km). A inclinação média preferível é de aproximadamente 10% a 15%, desde que o percurso permaneça exequível. Estes limites não se aplicam à categoria Vertical, em que a inclinação não deve ser inferior a 25%.*

ARTIGO 39.º CARATERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES DE *TRAIL RUNNING*

1. A disciplina de *Trail Running* ocorre em vários tipos de terreno natural (*off-road*). Secções de superfícies pavimentadas (asfalto, cimento, cascalho, etc.) são aceitáveis apenas como ligação de trilhos e **não podem exceder 25%** do total do percurso.
2. As corridas não têm limites de distância ou de altimetria e devem representar a descoberta natural de uma região.
3. O número máximo de postos de socorro/ajuda, excluindo a partida e a chegada, mas incluindo os pontos de água, não serão superiores aos pontos de quilómetro-esforço divididos por 15 e arredondado ao número inteiro inferior (exemplo para uma corrida de *km-effort* 58: 58/15= 3.86, o que significa que não são permitidos mais do que 3 pontos de socorro/ajuda, excluindo a partida e a chegada).
4. O atleta deve transportar, em todos os momentos, no mínimo, uma manta de sobrevivência (tamanho 140cm x 200cm), um apito e um telemóvel. No entanto, a organização pode impor, ou recomendar, o uso de equipamento de segurança obrigatório face às condições esperadas ou que possivelmente se encontrarão durante a corrida, e que permitam ao atleta evitar situações de perigo ou, em caso de acidente, dar o alerta e esperar em segurança pela chegada de ajuda.
5. Os atletas apenas podem receber assistência ou ajuda externa nos postos de abastecimento expressamente delimitados e autorizados pela organização para esse efeito, sendo estritamente proibido o acompanhamento de atletas por externos à competição ao longo de qualquer outro ponto do percurso da competição.

ARTIGO 40.º CATEGORIAS E DISTÂNCIAS PERMITIDAS NO *TRAIL RUNNING*

1. Tendo como um dos objetivos melhorar o nível de informação prestado aos atletas participantes em provas de *Trail Running*, a certificação e categorização das provas baseiam-se na métrica internacional da World Athletics, permitindo identificar de forma padronizada a exigência real de cada percurso.
2. O critério oficial para avaliar o Grau de Dificuldade de uma prova de *Trail Running* tem em conta os dois aspetos objetivos do percurso (Distância e Desnível Positivo Acumulado), combinados numa única variável denominada **Quilómetro-Esforço (*Km-effort*).**
3. O Quilómetro-Esforço (*Km-effort*) é o resultado da soma da distância linear expressa em quilómetros com a centésima parte do desnível positivo acumulado expresso em metros, arredondado para o número inteiro mais próximo.

   ***Km-effort* = Distância (km) + (Desnível Positivo Acumulado (m) / 100)**

   Exemplo oficial: Uma prova com 65km de distância e 3500m de desnível positivo acumulado terá: 65 + (3500/100) = 100 *Km-effort*.
4. No caso de provas por etapas, o Grau de Dificuldade é calculado considerando o somatório global da distância em quilómetros e o somatório de todo o desnível positivo acumulado.

GRAU DE DIFICULDADE	INTERVALO DE QUILÓMETROS-ESFORÇO (KM-EFFORT)
XXS	De 0 a 24
XS	De 25 a 44
S	De 45 a 74
M	De 75 a 114
L	De 115 a 154
XL	De 155 a 209
XXL	Igual ou superior a 210

5. As categorias e distâncias máximas permitidas para o *Trail Running* nas competições oficiais e quadros competitivos da FPA são:

TRAIL SPRINT	TRAIL	TRAIL ULTRA	TRAIL ENDURANCE
MASCULINOS E FEMININOS			
Menos de 26km	26 a 45km	46 a 85km	Mais de 85 km

6. As categorias e distâncias máximas permitidas para o *Trail Running* Jovem nas competições oficiais e quadros competitivos da FPA são:

TRAIL JOVEM				
MASCULINOS E FEMININOS				
SUB-12	SUB-14	SUB-16	SUB-18	SUB-20
Até 3km	Até 5km	Até 10km	Até 15km	Até 25km

7. Apesar da existência de propostas de distâncias aconselhadas para as provas de *Trail Running* para os atletas do escalão de Sub-12, recomenda-se que a participação competitiva destes atletas seja, preferencialmente, realizada com base nas provas do *Kids Athletics*.
8. As distâncias previstas para o *Trail Running* Jovem podem ser inferiores ao limite máximo definido, tendo em conta fatores como o grau de desnível acumulado, a exigência técnica do percurso, o momento da época competitiva e o perfil previsto da maioria dos atletas participantes.

ARTIGO 41.º MODELO COMPETITIVO DE CORRIDA EM MONTANHA E DE *TRAIL RUNNING*

1. As disciplinas de Corrida em Montanha e de *Trail Running* partilham de um modelo competitivo análogo, cuja época desportiva é constituída pelas seguintes competições oficiais:
   a) Campeonatos Nacionais
   b) Taças de Portugal
   c) Circuitos Nacionais
2. Os títulos individuais e respetivos lugares de honra das competições oficiais referidas no ponto anterior são disputados, em exclusivo, por atletas de nacionalidade portuguesa.

3. Os atletas dos escalões Sub-18 e Sub-20 poderão participar em competições em que participem conjuntamente com atletas do escalão Sénior, desde que realizem a prova nas distâncias, características técnicas e condições regulamentares correspondentes ao seu próprio escalão etário. Em casos da participação conjunta, os atletas do escalão Sub-18 e Sub-20 não poderão ser classificados com o escalão Sénior, devendo nestes casos haver uma classificação separada em cada escalão.

***Nota**: Esta medida garante a especialização e a proteção biológica dos escalões de formação, pelo que estes atletas apenas poderão participar nas provas destinadas ao seu próprio escalão.*

4. Nestas competições haverá classificação individual absoluta, por escalões etários e por género, em cada uma das categorias. Haverá também classificação coletiva.
5. É criado um **Ranking Nacional** para cada uma das referidas disciplinas, estruturado de acordo com o respetivo género, escalão etário e as respetivas categorias.
6. O Ranking Nacional é alimentado pontualmente pelas seguintes vias:
   a) Classificações obtidas nos **Circuitos Nacionais** e nas **Taças de Portugal**;
   b) Resultados alcançados nas **restantes provas homologadas** pela Federação Portuguesa de Atletismo (FPA).
7. O **acesso e apuramento dos atletas para os Campeonatos Nacionais** baseia-se estritamente no **critério de mérito desportivo**, sendo determinado através dos seguintes canais fixados nos regulamentos específicos:
   a) Rankings Nacionais
   b) Taças de Portugal
   c) Campeonatos Distritais/Regionais
   d) Ranking ITRA (International Trail Running Association)
8. Os Circuitos Nacionais, as Taças de Portugal, os Rankings Nacionais e os Campeonatos Nacionais regem-se por **regulamentos próprios e específicos**, os quais fixam as regras técnicas, sistemas de pontuação, calendários e critérios quantitativos de qualificação.

ARTIGO 42.º CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORRIDA EM MONTANHA E DE *TRAIL RUNNING*

1. Os Campeonatos Nacionais são eventos de um único dia, organizados ou chancelados diretamente pela FPA para coroar os campeões individuais e coletivos das seguintes categorias:

Categorias e distâncias para os Campeonatos Nacionais de Corrida em Montanha:

SUBIR/DESCER		SEMPRE A SUBIR	
Seniores e veteranos	Sub-18 e Sub-20	Seniores e veteranos	Sub-18 e Sub-20
10 a 12km	5 a 6 km	10 a 12 km	5 a 6 km

a) Estas distâncias beneficiam de uma tolerância de 10% para mais ou para menos.

b) As distâncias apresentadas na tabela anterior correspondem às propostas para os Campeonatos Internacionais e Nacionais, estando alinhadas com as normas oficiais da World Athletics para competições de Corrida em Montanha. No entanto, para organizações locais, distritais e provas como a Taça de Portugal, não se considera necessário cumprir rigorosamente estas distâncias. Pelo contrário, aconselha-se a adoção de distâncias inferiores, sempre que tal se justifique, tendo em conta fatores como o grau técnico, a exigência do percurso e as características específicas do terreno.

Categorias e distâncias para os Campeonatos Nacionais de *Trail Running*:

TRAIL JOVEM	TRAIL SPRINT	TRAIL	TRAIL ULTRA	TRAIL ENDURANCE
MASCULINOS E FEMININOS				
Até 15km	16 a 21km	35 a 45km	75 a 85km	Mais de 99km
Até 800m D+	Menos de 1000m D+	2000m a 3000m D+	3500m a 6000m D+	Mais de 3500m D+

Trail Jovem: *Competição com percursos adaptados até ao limite máximo de 15 km de distância. Exclusivo para Sub-18 e Sub-20.*

2. Os títulos individuais e respetivos lugares de honra dos Campeonatos Nacionais são disputados, em exclusivo, por atletas de nacionalidade portuguesa. Haverá classificação individual absoluta, por escalões etários e por género, em cada categoria.

3. O Campeonato Nacional de Clubes (Absolutos), é um título coletivo por género, a disputar pelos clubes federados na FPA, nas suas diferentes categorias descritas no ponto 1. deste artigo:
   a) As equipas pontuam desde que terminem, no mínimo, 3 dos seus atletas.
   b) Obtida pelos 3 melhores resultados individuais (soma das posições) dos atletas inscritos. Atribui-se 1 ponto ao 1.º classificado, 2 pontos ao 2.º, e assim sucessivamente. Vence o clube que obtiver o menor número de pontos.
4. O Campeonato Nacional de Veteranos de Clubes e o Campeonato Nacional Jovem de Clubes são títulos coletivos, por género, a disputar pelos clubes federados na FPA (para escalões de Veteranos e Sub-18/Sub-20, respetivamente):
   a) Só serão classificados os clubes que tenham um mínimo de 4 atletas participantes no conjunto dos vários escalões do género;
   b) Somam-se os pontos obtidos pelos atletas de cada clube, do 1.º ao 8.º classificado em cada escalão etário. Atribui-se ao 1.º classificado 8 pontos, decrescendo sucessivamente até 1 ponto ao 8.º classificado. Vence o clube que obtiver o maior número de pontos após o somatório de todos os escalões.
5. A classificação coletiva será estruturada com base nas seguintes disposições:
   a) Não é realizado nenhum ajuste nas pontuações das equipas em relação aos membros que não pontuam ou aos atletas individuais.
   b) Em caso de empate pontual, vence a equipa cujo último elemento a pontuar esteja melhor posicionado na classificação geral.
6. O Campeonato Nacional de *Trail* de Veteranos de Clubes realiza-se apenas nos Campeonatos Nacionais de *Trail*.
7. As especificidades de organização, datas, locais de realização e critérios complementares para estes Campeonatos Nacionais serão regulamentados em anexo específico.

CAPÍTULO 7. DISPOSIÇÕES LEGAIS

ARTIGO 43.º CASOS OMISSOS

1. Os casos omissos ou as situações não previstas no RGC e/ou no Regulamento Específico da Competição serão resolvidos pelo Delegado Técnico da competição.
2. Na eventualidade de não resolução de casos omissos por parte do Delegado Técnico da Competição, os mesmos serão resolvidos pela Direção da FPA.

ARTIGO 44.º ENTRADA EM VIGOR

1. O Regulamento Geral de Competições entra em vigor no dia 1 de outubro de 2026.

CAPÍTULO 8. ANEXOS

ANEXO I CARACTERISTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS COM BARREIRAS

PISTA AR LIVRE MASCULINOS

Escalão	Distância Total	Número	Altura das Barreiras	Distâncias		
				da partida à 1.ª barreira	entre barreiras	da última barreira à meta
SENIORES	110m	10	1,07m	13,72m	9,14m	14,02m
	400m	10	91cm	45,00m	35,00m	40,00m
SUB-20	110m	10	99cm	13,72m	9,14m	14,02m
	400m	10	91cm	45,00m	35,00m	40,00m
SUB-18	110m	10	91cm	13,72m	9,14m	14,02m
	400m	10	84cm	45,00m	35,00m	40,00m
SUB-16	100m	10	84cm	13,00m	8,50m	10,50m
	300m	7	76cm	50,00m	35,00m	40,00m
SUB-14	60m	6	76cm	12,00m	7,50m	10,50m
	50m a)	5	60 – 70cm	11,00m	7,00m	11,00m

a) Distância recomendada apenas para provas de Âmbito Regional.

PISTA AR LIVRE FEMININOS

Escalão	Distância Total	Número	Altura das Barreiras	Distâncias		
				da partida à 1.ª barreira	entre barreiras	da última barreira à meta
SENIORES	100m	10	84cm	13,00m	8,50m	10,50m
	400m	10	76cm	45,00m	35,00m	40,00m
SUB-20	100m	10	84cm	13,00m	8,50m	10,50m
	400m	10	76cm	45,00m	35,00m	40,00m
SUB-18	100m	10	76cm	13,00m	8,50m	10,50m
	400m	10	76cm	45,00m	35,00m	40,00m
SUB-16	80m	8	76cm	12,00m	8,00m	12,00m
	300m	7	76cm	50,00m	35,00m	40,00m
SUB-14	60m	6	76cm	12,00m	7,00m	13,00m
	50m a)	5	60 a 70cm	11,00m	7,00m	11,00m

a) Distância recomendada apenas para provas de Âmbito Regional.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

PISTA CURTA/INVERNO MASCULINOS

Escalão	Distância Total	Número	Altura	Distâncias		
				da partida à 1.ª barreira	entre barreiras	da última barreira à meta
SENIORES	60m	5	1,07m	13,72m	9,14m	9,72m
SUB-20	60m	5	99cm	13,72m	9,14m	9,72m
SUB-18	60m	5	91cm	13,72m	9,14m	9,72m
SUB-16	60m	5	84cm	13,00m	8,50m	13,00m
SUB-14	60m	6	76cm	12,00m	7,50m	10,50m
SUB-14	50m a)	5	60 a 70cm	11,00m	7,00m	11,00m

a) Distância recomendada apenas para provas de Âmbito Regional.

PISTA CURTA/INVERNO FEMININOS

Escalão	Distância Total	Número	Altura das Barreiras	Distâncias		
				da partida à 1.ª barreira	entre barreiras	da última barreira à meta
SENIORES	60m	5	84cm	13,00m	8,50m	13,00m
SUB-20	60m	5	84cm	13,00m	8,50m	13,00m
SUB-18	60m	5	76cm	13,00m	8,50m	13,00m
SUB-16	60m	6	76cm	12,00m	8,00m	8,00m
SUB-14	60m	6	76cm	12,00m	7,00m	13,00m
SUB-14	50m a)	5	60 a 70cm	11,00m	7,00m	11,00m

a) Distância recomendada apenas para provas de Âmbito Regional.

ANEXO II PESO E CARACTERÍSTICAS DOS ENGENHOS DE LANÇAMENTOS

PESO DOS ENGENHOS

	MASCULINOS			FEMININOS		
Escalões	Peso e Martelo	Dardo	Disco	Peso e Martelo	Dardo	Disco
SENIORES	7,260Kg	800g	2kg	4Kg	600g	1kg
SUB-20	6kg	800g	1,750kg	4kg	600g	1kg
SUB-18	5kg	700g	1,5kg	3kg	500g	1kg
SUB-16	4kg	600g	1kg	3kg	500g	0,750kg
SUB-14	3kg	400g	0,750kg	2kg	400g	0,600kg

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
WORLD ATHLETICS MEMBER FEDERATION
EUROPEAN ATHLETICS YOUR SPORT FOR LIFE
ipdj INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE
Plano Nacional de Ética no Desporto
COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL
COMITÉ PARALÍMPICO PORTUGAL
A VOZ DO DESPORTO CONFEDERAÇÃO DO DESPORTO DE PORTUGAL
PATROCINADORES
PUMA
CA Crédito Agrícola
Vitalis
bp
RADIANT Desde 1948

COMPRIMENTO DO MARTELO

Peso do engenho	2kg	3kg	4kg	5kg	6kg	7,26kg
Comprimento máximo	1,190m	1,195m	1,195m	1,200m	1,215m	1,215m
Diâmetro mínimo (esfera)	80mm	85mm	95mm	100mm	105mm	110mm
Diâmetro máximo (esfera)	90mm	100mm	110mm	120mm	125mm	130mm

ANEXO III CARACTERISTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS DE OBSTÁCULOS

Altura dos obstáculos	Masculinos	Femininos
SENIORES	91cm	76cm
SUB-20	91cm	76cm
SUB-18	84cm	76cm
SUB-16*	76cm	76cm

*sem vala.

ANEXO IV ASPETOS ORGANIZATIVOS DE PROVAS PARA ATLETAS SUB-14

1. 150 metros

Em pistas onde a distância não se encontre marcada deve ser tomada em consideração a seguinte forma:

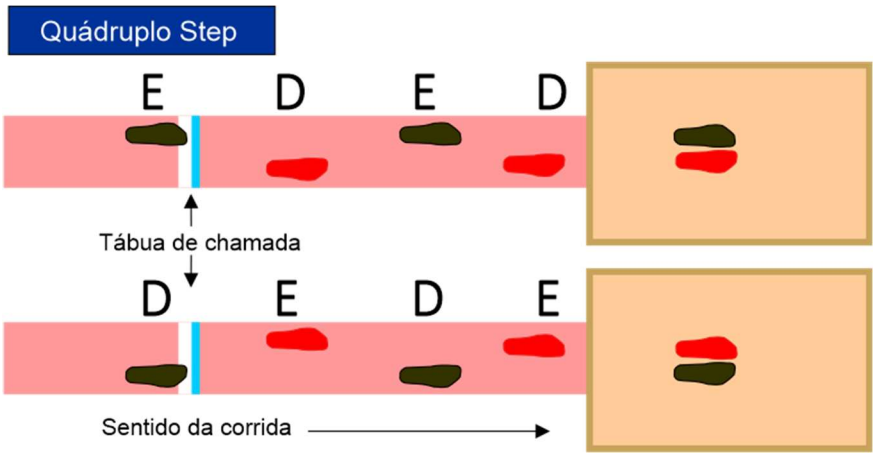
a) A partida dos 150 metros coincide com 5 metros antes da 7.ª barreira dos 400 metros barreiras. Essas marcas das barreiras encontram-se a 255 metros da partida, ou seja, a 145 metros da meta, pelo que a partida dos 150 metros deve ser marcada 5 metros antes, em cada um dos corredores.

2. Quádruplo Step de Sub-14

a) A sucessão será alternando apoios: E + D + E + D + queda ou D + E + D + E + queda.

b) Recomenda-se que haja uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 20m da “linha de chamada".

c) As distâncias de referência para as Tábuas de Chamada serão entre 9 e 11m (as “tábuas” de chamada poderão ser improvisadas).



3. Salto com Vara em Distância

a) A prova de salto com vara em distância será realizada num setor de saltos horizontais.

b) Será marcada no corredor de saltos uma linha de chamada a 1 m do início da caixa de areia, atrás da qual os atletas terão de realizar o respetivo impulso.

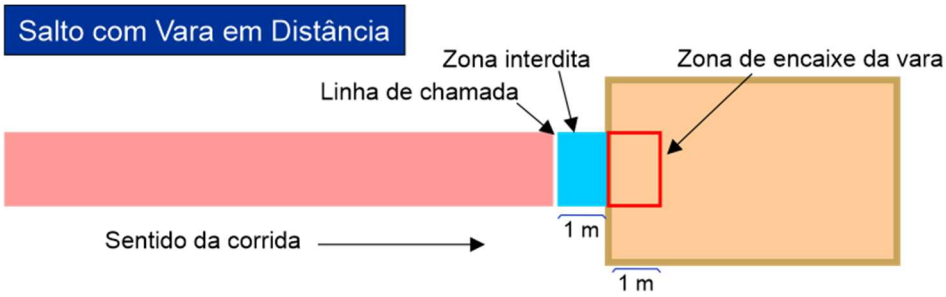
c) Na caixa de areia, será delimitada, com uma fita, uma zona de encaixe da vara, prolongando as linhas do corredor até 1 m após o início da caixa de areia, formando um retângulo de 1x1,22m.

d) O salto será nulo caso o atleta toque o solo da pista para além da linha de chamada, ou apoie a vara fora do retângulo de encaixe, ou realize a receção fora da caixa de areia ou antes do final da zona de encaixe.

e) A medição será realizada, como no salto em comprimento, desde a primeira marca na areia deixada pelo atleta até a linha de chamada, ignorando eventuais marcas deixadas pela vara.

f) Recomenda-se que haja uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 20m da “linha de chamada".

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES



ANEXO V ASPETOS ORGANIZATIVOS DE PROVAS PARA ATLETAS SUB-16

1. 1500 metros obstáculos do escalão de Sub-16

A partida para esta prova é feita na partida dos 1500 metros e não haverá passagem pela vala de água.

a) O número de obstáculos por volta é de quatro, sendo o número total de obstáculos de treze.

b) A colocação dos obstáculos será feita de tal forma que os quatro obstáculos fiquem equidistantes uns dos outros, com uma distância de 100 metros entre eles.

c) Os obstáculos são colocados aos 390 metros (10 metros à frente da meta, na marca do fim da zona de transmissão dos 4x400 metros), aos 290 metros (no fim da zona da 1.ª transmissão dos 4x100 metros), aos 190 metros (no fim da zona da 2.ª transmissão dos 4x100 metros) e aos 90 metros (no fim da zona da 3.ª transmissão dos 4x100 metros).

d) O 1.º obstáculo está colocado aos 90 metros (no fim da zona da 3.ª transmissão dos 4x100 metros), após 210 metros de corrida.

e) A altura dos obstáculos é de 0,76 metros (masculinos e femininos).

f) A prova tem a mesma regulamentação para o sector feminino e masculino.

2. Triplo Salto

Recomenda-se que haja uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 26m da “linha de chamada".

ANEXO VI ASPETOS ORGANIZATIVOS DE PROVAS PARA ATLETAS SUB-18

Estafeta “Medley”

1. A estafeta consta de 4 percursos (distâncias) realizados com a seguinte sucessão: 100m + 200m + 300m + 400m, totalizando 1.000 metros.

2. A partida é feita em pistas separadas, coincidindo na Pista 1 à partida dos 200 metros (ou

1.000m). Nas restantes pistas será realizada com a "décalage" de duas curvas, ou seja, igual à considerada para os 400m.

3. O primeiro percurso (100m) será totalmente corrido em pistas separadas.

4. A primeira zona de transmissão situa-se perto do final da 1.ª curva (na pista 1 corresponde à 3.ª zona de transmissão dos 4x100m, mas com um ajustamento correspondente a 2 curvas nas restantes pistas).

5. O segundo percurso (200m) será totalmente corrido em pistas separadas.

6. A segunda zona de transmissão situa-se perto do final da 2.ª curva (na pista 1, corresponde à 1.ª zona de transmissão dos 4x100m, mas com um ajustamento correspondente a uma curva nas restantes pistas).

7. Após esta zona de transmissão e praticamente logo a seguir, verifica-se a entrada à corda na linha da entrada à corda dos 800 metros (*breakline*).

8. O terceiro percurso (300m) será realizado à corda

9. O 4.º percurso (400m) será igualmente realizado à corda.

10. A entrada à corda e o posicionamento dos atletas na 3.ª (última) zona de transmissão será como nos 4x400m.

NOTA: *Para facilitar a organização, sempre que não haja mais de 4 equipas em competição é permitido fazer a Estafeta Medley apenas com a 1.ª transmissão em pistas separadas. Neste caso, os atletas partem nos locais de partida dos 200m e fazem a 1.ª transmissão na zona de transmissão dos 4x100 metros, passando à corda na linha dos 90 metros (final da zona de transmissão). A transmissão do 2.º para o 3.º percurso será realizada na zona de transmissão dos 4x100m da pista 1 e seu prolongamento*

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo