

# **REGULAMENTO GERAL DE COMPETIÇÕES**

Aprovado na Assembleia Geral de 21 e 22 de Setembro de 2013

A. Disposições Gerais .....	3
Artigo 1º - INSCRIÇÕES .....	3
Artigo 2º - PARTICIPAÇÃO NAS COMPETIÇÕES .....	3
Artigo 3º - CLASSIFICAÇÃO COLETIVA .....	3
Artigo 4º - DESEMPATES NAS CLASSIFICAÇÕES COLETIVAS .....	5
Artigo 5º - MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO .....	5
Artigo 6º - ATLETAS ESTRANGEIROS .....	5
Artigo 7º - ATLETAS PORTUGUESES FILIADOS NUMA FEDERAÇÃO ESTRANGEIRA .....	6
Artigo 8º - COMPETIÇÕES REGIONAIS .....	6
B. Escalões Etários .....	7
Artigo 9º - NORMAS GERAIS .....	7
Artigo 10º - BENJAMINS .....	7
Artigo 11º - INFANTIS .....	8
Artigo 12º - INICIADOS .....	9
Artigo 13º - JUVENIS .....	10
Artigo 14º - JUNIORES .....	10
Artigo 15º - SUB - 23 .....	11
Artigo 16º - SENIORES .....	11
C. Competições Nacionais .....	11
C1. COMPETIÇÕES INDIVIDUAIS .....	11
Artigo 17º - NORMAS GERAIS .....	11
Artigo 18º - CAMPEONATO DE PORTUGAL DE MARATONA .....	11
Artigo 19º - CAMPEONATO DE PORTUGAL DE PISTA COBERTA .....	11
Artigo 20º - CAMPEONATOS DE PORTUGAL .....	11
Artigo 21º - CAMPEONATOS DE PORTUGAL DE ESTAFETAS .....	12
C.2. COMPETIÇÕES COLETIVAS .....	12
Artigo 22º - CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES EM PISTA COBERTA .....	12
Artigo 23º - CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES EM PISTA .....	12
C.3. COMPETIÇÕES COM CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL E COLETIVA EM SIMULTÂNEO .....	13
Artigo 24º - NORMAS GERAIS (relativas aos artigos 25, 26, 27, 28 e 29) .....	13
Artigo 25º - CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS DE PISTA COBERTA	Erro! Marcador não definido.
Artigo 26º - CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUNIORES DE PISTA COBERTA .....	13
Artigo 27º - CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS .....	14
Artigo 28º - CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUNIORES .....	14
Artigo 28º - CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESPERANÇAS .....	14
Artigo 29º - CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA - MATO .....	15
Artigo 30º - CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA (estrada) .....	15
Artigo 31º - CAMPEONATO NACIONAL DE ESTRADA .....	15
D. Programa e Características das Provas das Competições Nacionais .....	16
D.1. PROGRAMA DE PROVAS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS .....	16
D.1.1 PISTA .....	16
D. 1.2.- PISTA COBERTA .....	17
D.2. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS DE BARREIRAS .....	17
D.3. PROVAS COMBINADAS .....	18
D.4. CORTA-MATO E ESTRADA: Distâncias-limite para os diversos escalões e categorias .....	19
D.5. DISTÂNCIAS DAS PROVAS DE MARCHA .....	20
D.5.1. PROGRAMA DE PROVAS DO CAMP. REGIONAL DE MARCHA (estrada) .....	20
D.5.2. ORIENTAÇÕES GERAIS (PISTA/ESTRADA) .....	20
D.5.3. ORIENTAÇÕES GERAIS - PISTA COBERTA (MARCHA) .....	20
E. PROGRAMA DE PROVAS DOS ESCALÕES JOVENS .....	21
F. ASPETOS REGULAMENTARES / ORGANIZATIVOS .....	22
INFANTIS .....	22
INICIADOS .....	22
JUVENIS .....	23

## A. Disposições Gerais

### Artigo 1º - INSCRIÇÕES

1. As inscrições para qualquer prova de carácter individual ou com classificação simultaneamente individual e coletiva, organizada pela FPA, terão de dar obrigatoriamente entrada na FPA, via Associações Distritais, até 9 dias úteis antes da data da primeira ou única jornada da respetiva competição. Relativamente aos atletas que consigam mínimos após o prazo anteriormente indicado, e até 6 dias antes do início da competição, serão autorizados a inscrever-se até 5 dias antes desse início.

1.1. Estas inscrições deverão discriminar, obrigatoriamente, as provas a que cada atleta concorrerá, com a indicação dos melhores resultados obtidos no período determinado por regulamento próprio e local onde foram realizados, o nome do atleta, nº de licença federativa, o ano de nascimento e, caso seja estrangeiro, a respetiva nacionalidade, sem o que não serão consideradas

2. Só serão consideradas as inscrições enviadas nos impressos próprios que se encontram à disposição dos interessados na FPA, nas Associações Distritais de Atletismo ou on-line no site da FPA.

3. Para todos os atletas que sejam menores de idade à data da sua inscrição na FPA, mesmo que atinjam a maioridade no decorrer da época desportiva para a qual se inscrevem, é obrigatória a assinatura por parte do Encarregado de Educação do Atleta (quem exerce o poder paternal ou detém a sua tutela sobre o atleta em questão) da declaração de que autoriza a que este atleta seja submetido a controlos de dopagem em competição e fora de competição.

### Artigo 2º - PARTICIPAÇÃO NAS COMPETIÇÕES

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

2. 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:

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

2.2. Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital;

2.3. Sejam atletas do INATEL (protocolo atualmente existente);

2.4. Ou que, sendo estrangeiros e filiados numa federação congénere, tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nessa competição.

3. 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 com todos os requisitos exigidos para essa competição.

### Artigo 3º - CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

#### 1. COM DUAS OU MAIS FASES

1.1. Nas fases 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, até ao último atleta passível de ser pontuado.

1.2. A soma dos pontos dos atletas de cada clube ditará a pontuação dos clubes.

1.3. Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem decrescente do total de pontos obtidos.

1.4. Nas fases finais, ao atleta primeiro classificado de cada prova serão atribuídos 8 pontos, ao segundo classificado 7 pontos e assim sucessivamente até 1 ponto ao oitavo classificado.

## 2. COM FINAL DIRETA (ver 1.3)

2.1. Nestes Campeonatos serão pontuados até ao máximo de 8 (oito) atletas por prova, atribuindo-se ao primeiro classificado 8 pontos, ao segundo classificado 7 pontos e assim sucessivamente até 1 ponto ao oitavo classificado.

2.2. A soma dos pontos dos atletas de cada clube ditará a pontuação dos clubes

2.3. Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem decrescente do total de pontos obtidos.

2.4. Na Taça de Portugal, a prova de estafeta terá a pontuação de 8-6-4-2 pontos, pela ordem de classificação das 4 equipas.

## 3. CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS E JUNIORES de PISTA

3.1. Nestes campeonatos serão pontuados até ao máximo de 12 atletas por prova, atribuindo-se ao primeiro classificado 12 pontos, ao segundo classificado 11 pontos, e assim sucessivamente até 1 ponto ao eventual 12º classificado, com exceção das Provas Combinadas em que as pontuações serão duplicadas.

3.2. A soma dos pontos dos atletas de cada clube ditará a pontuação dos mesmos.

3.3. Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem decrescente do total de pontos obtidos.

## 4. CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESPERANÇAS

4.1. Nestes campeonatos serão pontuados até ao máximo de 8 atletas por prova, atribuindo-se ao primeiro classificado 8 pontos, ao segundo classificado 7 pontos, e assim sucessivamente até 1 ponto ao eventual 8º classificado, com exceção das Provas Combinadas em que as pontuações serão duplicadas.

4.2. A soma dos pontos dos atletas de cada clube ditará a pontuação dos mesmos.

4.3. Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem decrescente do total de pontos obtidos.

## 5. EM COMPETIÇÕES DE CORTA - MATO OU ESTRADA

5.1. A pontuação de cada equipa será obtida somando o número de pontos correspondentes à classificação dos atletas portugueses ou equiparados (ver Regra 6.2) de cada equipa pontuáveis de acordo com o regulamento específico de cada competição, sendo o número de pontos atribuídos a cada atleta correspondentes à respetiva ordem de classificação (1 ponto para o primeiro classificado, 2 pontos para o segundo classificado, etc.).

5.2. Não serão realizados ajustamentos na pontuação correspondente à ordem de chegada dos atletas que fazem parte de uma equipa completa, relativamente aos atletas inscritos como individuais, aos atletas que façam parte de equipas incompletas e a todos os que não fazem parte dos oito elementos indicados pelos clubes para efeitos de classificação coletiva.

5.3. Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem crescente do total de pontos obtidos.

## **Artigo 4º - DESEMPATES NAS CLASSIFICAÇÕES COLETIVAS**

1. Os desempates nas competições de pista ao ar livre e de pista coberta, 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.
2. 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.

## **Artigo 5º - MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO**

Anualmente, para todas as competições de pista ao ar livre e pista coberta com classificação individual, serão estabelecidos mínimos de participação. Não serão consideradas para este efeito as marcas obtidas com vento antirregulamentar (quando aplicável)

Nestas competições apenas poderão participar os atletas que tenham obtido estes mínimos de 16 de Outubro da época anterior até 6 dias antes da data da primeira ou única jornada da respetiva competição.

## **Artigo 6º - ATLETAS ESTRANGEIROS**

1. Os atletas estrangeiros que não estejam, nessa época, inscritos em qualquer Federação estrangeira, podem filiar-se na FPA, com base na Regra 4.3 da IAAF (ver Nota abaixo) e mediante apresentação de documento comprovativo da sua residência no nosso país.
2. Sem prejuízo do disposto no número 6 do presente artigo, todos os atletas estrangeiros filiados na FPA e oriundos de um Estado Membro da União Europeia, ou de um país com o qual o Estado Português ou a União Europeia tenha acordos de reciprocidade no âmbito da cidadania, e que pretendam participar numa determinada competição do calendário nacional da FPA em que haja uma classificação coletiva, poderão fazê-lo desde que:
  - a) não tenham competido em qualquer campeonato dos seus países, há pelo menos, 12 meses, à data da realização da competição em questão;
  - b) não tenham representado a sua Federação nacional, há pelo menos, 12 meses, à data da realização da competição em questão.

Excetuam-se os atletas que, comprovadamente, residam em Portugal há mais de (2) dois anos. A comprovação, com força probatória, é feita mediante a apresentação de um dos seguintes documentos:

- título ou cartão de residência válido
- certificado de frequência escolar dos últimos 2 anos
- extracto de renumeração emitido pela Segurança Social

3. Os atletas estrangeiros filiados na FPA, que não sejam nacionais de um Estado Membro da União Europeia, ou de um país com o qual o Estado Português ou a União Europeia tenha acordos de reciprocidade, no âmbito da cidadania, apenas poderão participar numa determinada competição do calendário nacional da FPA em que haja classificação coletiva desde que:
  - a) Estejam filiados na FPA há pelo menos 12 meses à data da realização da competição;
  - b) Cumpram o estipulado no Artigo 6º.2
  - c) Tenham participado, no período mencionado em a), em pelo menos 6 competições de carácter individual;
  - d) Para efeitos da alínea anterior, não serão contabilizadas mais do que duas provas por mês.

3.1. O não cumprimento integral do disposto na alínea b) do nº 3, por motivos não imputáveis ao atleta, poderá ser avaliado pela Direção da FPA sempre que para tal solicitado pelo próprio.

3.2. Relativamente à participação nos Campeonatos Absolutos de Portugal de Pista Coberta e Ar Livre, esta far-se-á nos seguintes termos:

- a) Em todas as corridas com eliminatórias, os atletas estrangeiros não têm acesso às finais;
- b) Em corridas de final direta e nos saltos em altura e com vara não há condicionamento de acesso à final;
- c) Nos restantes concursos os atletas estrangeiros não têm direito aos três ensaios finais excepto quando houver um número de atletas igual ou inferior a oito.
- d) No caso de haver provas de qualificação nos concursos, os atletas estrangeiros não terão acesso à final.

4. A entrega de documentação relativa ao processo de filiação, deverá fazer-se na Associação Regional respetiva, devendo o mesmo ser de imediato remetido à Federação, à qual compete decidir sobre a validade ou não da inscrição.

5. Os atletas estrangeiros filiados numa Federação congénere, desde que autorizados pela FPA, podem participar nas competições nacionais de acordo com as condições referidas em 2 ou 3.

6. Qualquer atleta estrangeiro filiado na FPA que participe em provas de carácter individual não terá direito nem ao título de campeão individual, nem ao respectivo lugar de honra, salvo se for menor de idade e viva há pelo menos dois anos em território nacional.

7. Os atletas estrangeiros filiados na FPA (referidos no ponto 3 do Artigo 6º), sem prejuízo do referido em 2, poderão pontuar para o seu clube, até um máximo de 2 por equipa, nas seguintes competições coletivas: Campeonatos Nacionais de Sub-23, Campeonato Nacional de Juniores, Campeonato Nacional de Clubes de Pista em Pista ao Ar livre e em Pista Coberta.

8. No ato da inscrição deverão indicar, sempre, a sua nacionalidade.

Nota: Regra 4.3 da IAAF

Nenhum atleta estrangeiro poderá filiar-se na FPA sem autorização prévia da sua Federação Nacional de origem, caso os Regulamentos da dita Federação o exija.

Para facilitar o cumprimento desta regra da IAAF, esta entidade publicará na sua página web uma listagem com as Federações Membro que tenham nos seus Regulamentos estes requisitos de autorização.

Esta Regra apenas se aplica a atletas com 18 anos ou mais a 31 de Dezembro do ano em questão.

#### **Artigo 7º - ATLETAS PORTUGUESES FILIADOS NUMA FEDERAÇÃO ESTRANGEIRA**

1. Os atletas portugueses filiados numa federação estrangeira não poderão, na mesma época, filiar-se na FPA, excepto quando a Direção da FPA entender que haja interesse para a representação nacional e desde que os atletas em questão residam permanentemente no estrangeiro.

2. Estes atletas poderão, no entanto, participar em todas as competições nacionais individuais e disputar todos os títulos e lugares de honra das mesmas.

#### **Artigo 8º - COMPETIÇÕES REGIONAIS**

1. Nas competições de índole regional, cada Associação poderá adequar o presente regulamento à sua situação concreta, devendo contudo submeter essas adaptações à apreciação da FPA.

## B. Escalões Etários

### Artigo 9º - NORMAS GERAIS

1. Os escalões são considerados em relação ao ano civil em que os atletas atingem as idades estipuladas (i.e. a partir de 1 de Janeiro). Relativamente aos atletas Veteranos, a mudança de categoria efetuar-se-á no dia em que o atleta perfaz as idades referidas no quadro anexo.
2. Os atletas serão escalonados de acordo com a sua idade nos seguintes agrupamentos etários:

Escalões	MASCULINOS	FEMININOS
Benjamins A	7 a 9 anos	7 a 9 anos
Benjamins B	10 e 11 anos	10 e 11 anos
Infantis	12 e 13 anos	12 e 13 anos
Iniciados	14 e 15 anos	14 e 15 anos
Juvenis	16 e 17 anos	16 e 17 anos
Juniores	18 e 19 anos	18 e 19 anos
Seniores	20 anos em diante	20 anos em diante

- 2.1. Consideram-se ainda as seguintes categorias:

Categorias	Atletas abrangidos
Sub - 23	ambos os sexos nos seus 3 primeiros anos de escalão sénior
V35	Masculinos e femininos dos 35 aos 39 anos.
V40	Masculinos e femininos dos 40 aos 44 anos.
V45	Masculinos e femininos dos 45 aos 49 anos.
V50	Masculinos e femininos dos 50 aos 54 anos.
V55	Masculinos e femininos dos 55 aos 59 anos.
V60	Masculinos e femininos dos 60 aos 64 anos.
V65	Masculinos e femininos dos 65 aos 69 anos.
V70	Masculinos e femininos dos 70 aos 74 anos.
V75	Masculinos e femininos dos 75 aos 79 anos.
V80	Masculinos e femininos dos 80 aos 84 anos.
V85	Masculinos e femininos dos 85 aos 89 anos.
V90	Masculinos e femininos dos 90 anos em diante.

3. A época desportiva tem o seu início em 16 de Outubro.
4. A participação de um atleta numa competição de escalão etário superior, não poderá em caso algum, contrariar a regulamentação aprovada para o seu escalão.

### Artigo 10º - BENJAMINS

1. A participação dos atletas dos escalões Benjamins A e Benjamins B terá características lúdicas e deverá expressar-se de preferência através de formas jogadas.
2. A atividade destes escalões que se propõe às Associações Distritais, aos clubes e às escolas não deverá ter carácter competitivo formal, não devendo participar estes atletas em torneios formais de Pista, de Corta-Mato e de Estrada, devendo ser encontradas formas alternativas de participação e ser encontrado um programa específico, de que o quadro seguinte é uma mera referência.

3. Deve ser evitada a participação de Benjamins no escalão de Infantis, em provas de corrida de duração elevada (ex. 600m, 1.000m, marcha, corta-mato)

ESCALÕES	CARACTERIZAÇÃO	SALA	AR LIVRE
Benjamins A 7, 8, 9 anos	Formas lúdicas adaptadas às características das crianças  Festas e convívios de carácter local, concelhio ou distrital	“Atletismo Jogo”  Circuitos de habilidades e destrezas	“Atletismo Jogo” Circuitos de habilidades e destrezas Corridas de precisão Marcha de precisão Estafetas diversas Formas diferenciadas de Salto em Comprimento Lançamentos de precisão
Benjamins B 10, 11 anos	Prática pré-desportiva de carácter lúdico  Predominância de participação em grupo / equipa  Festivais e convívios de carácter local, concelhio ou distrital	“Atletismo Jogo”  Circuitos de habilidades e destrezas  Jogos coletivos	“Atletismo Jogo” Circuitos de habilidades e destrezas Corridas de precisão Marcha de precisão Corrida de orientação Estafetas diversas Formas diferenciadas de Salto em Comprimento Lançamentos de precisão Disciplinas do atletismo em formas reduzidas (50m, 50m barreiras, etc)

Formas lúdicas e provas adaptadas. Por exemplo:

- Circuito ou provas do Kid’s Athletics
- em vez de peso, lançamento da Bola Medicinal (1kg) tipo peso
- em vez de disco, lançamento do Arco
- em vez de dardo, lançamento do vórtex;
- em vez de comprimento, comprimento por zonas;
- em vez de triplo, Decassalto sobre sinalizadores a uma dada distância (diferentes distâncias)
- em vez de salto em altura, Saltar e Tocar alto;
- Em vez de barreiras com intervalos fixos entre barreiras, corridas de barreiras com a mesma distância total (p. ex. 40m), mas com intervalos diferentes entre barreiras;
- etc

### Artigo 11º - INFANTIS

1. Neste escalão etário não se realizarão Campeonatos Nacionais.
2. Os atletas poderão participar em três provas por competição quando esta se disputar numa só jornada, ou disputar 4 provas quando a competição se disputar em 2 dias, realizando neste caso duas provas por jornada.
3. Os atletas Infantis que participem numa corrida de distância igual ou superior a 150 metros não podem participar em mais nenhuma corrida que se dispute posteriormente nessa jornada com exceção da estafeta de 4x 60 metros, podendo participar nas que se disputem antes, desde que sejam de distância inferior.
4. No entanto os atletas que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros não podem participar em mais nenhuma prova (marcha, concurso ou corrida, incluindo a estafeta de 4x60m) que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes, desde que não contrarie o ponto 3.
5. No caso do atleta infantil estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se desloque para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova.
6. O atleta infantil no caso de participar na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.

7. Se, no Torneio em disputa, se realizar a prova do seu escalão, não será permitido ao atleta optar pela mesma prova do escalão de iniciados.

8. Em casos muito excepcionais as Associações Distritais têm a possibilidade de alteração da ordem das provas do Triatlo e do Pentatlo, de acordo com os interesses da melhor organização. No entanto, no caso do Pentatlo, as provas mantêm-se as mesmas em cada uma das jornadas e será obrigatório a competição terminar com a corrida longa.

9. Os atletas do escalão de infantis poderão participar em todas as provas das competições do escalão de iniciados, com exceção das seguintes:

Pista	Estrada	Corta-Mato
250m, 250m barreiras, 1.500m, 1.500m Obstáculos Marcha - 4.000m Quádruplo Salto	Corridas - distâncias superiores a 2km Marcha - distâncias superiores a 3km	Distâncias superiores a 2,5km (M) e 2km (F)

### Artigo 12º - INICIADOS

1. Neste escalão etário não se realizarão Campeonatos Nacionais.

2. Os atletas poderão participar em três provas por competição quando esta se disputar numa só jornada, ou disputar 4 provas quando a competição se disputar em 2 dias, realizando neste caso duas provas por jornada.

3. Os atletas que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250m, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, com exceção da estafeta de 4x80 metros no Campeonato Distrital de Iniciados, podendo participar noutras que se realizem antes.

4. Quando o atleta estiver a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se ausente para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.

5. Quando o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.

6. Em casos muito excepcionais as Associações Distritais têm a possibilidade de alteração da ordem das provas do Triatlo e do Heptatlo, de acordo com os interesses da melhor organização. No entanto, no caso do Heptatlo, as provas mantêm-se as mesmas em cada uma das jornadas e será obrigatório a competição terminar com a corrida longa.

7. Se, no Torneio em disputa, se realizar a prova do seu escalão, não será permitido ao atleta optar pela mesma prova do escalão de Juvenis.

8. Está totalmente vedado aos atletas a possibilidade de participarem em competições diferentes violando o estipulado no ponto 2.

9. Os atletas do escalão de iniciados, além das provas do respetivo escalão apenas poderão participar em provas das competições do escalão de juvenis, ainda assim com exceção das seguintes:

Pista	Estrada	Corta-Mato
2.000m obstáculos e 3.000m.	Corridas - distâncias superiores a 3,5km Marcha - distâncias superiores a 5km	Distâncias superiores a 3,5km (M) e 3km (F)

## Artigo 13º - JUVENIS

1. Os atletas só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três quando o programa da competição se distribuir por dois dias.

a) Nos Campeonatos Distritais e Nacionais de Juvenis, cada atleta pode participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta curta, podendo participar no máximo em duas provas por dia.

2. Os atletas do escalão juvenil que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso, com exceção da Estafeta de 4x100m.

3. No caso de um atleta participar na eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.

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

5. Se o Campeonato Nacional de Juvenis se disputar em pista de 6 corredores, além da final realiza-se também uma Final B para os 100m e 100/110 Barreiras.

6. Está totalmente vedado aos atletas a possibilidade de participarem em competições diferentes violando o estipulado no ponto 1.

7. Em Provas de âmbito nacional, os atletas Juvenis só poderão participar nas provas do seu escalão e do escalão de Júniores.

a. No entanto, até 15 de Outubro de 2015, poderão participar nos Campeonatos Nacionais de Clubes em Pista Coberta e Ar livre.

b. Nestes campeonatos podem participar numa prova por jornada.

8. Nas provas de âmbito distrital (AARR), os atletas juvenis podem participar nas provas dos escalões de júniores, Sub-23 e Seniores, mas apenas em provas realizadas pela sua Associação Distrital.

a. Quando se trate de competições interassociações para Absolutos os Juvenis não poderão participar.

b. Os Juvenis de qualquer Associação não poderão participar em provas de seniores (absolutos) de outra Associação.

9. Os atletas do escalão juvenil poderão participar em todas as provas das competições dos escalões júniores e seniores, em que seja permitida a sua participação, com exceção das seguintes provas:

Pista	Estrada	Corta-Mato
3.000m obst., 5.000m, 10.000m. Lançamento do Peso (7,260kg) e Lançamento do Martelo (7,260kg)	Corridas - distâncias superiores a 5km Marcha - distâncias superiores a 10km	Distâncias superiores a 5km (M) e 4km (F)

## Artigo 14º - JUNIORES

1. Os atletas deste escalão só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três quando o programa da competição se distribuir por dois dias.

2. Os atletas do escalão Júnior que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas.

3. Os atletas do escalão júnior poderão participar em todas as provas das competições do escalão sénior, com exceção das seguintes provas:

Pista	Estrada	Corta-Mato
10.000m (como exceção, no início de cada época a FPA indicará duas provas de 10.000m do escalão sénior abertas à participação de Juniores).	Corridas - distâncias superiores a Meia-Maratona Marcha - distâncias superiores a 20km (M).	Distâncias superiores a 8km (M) e 6km (F)

A participação de atletas Juniores na distância de Meia-Maratona fica condicionada ao máximo de duas provas por época.

### **Artigo 15º - SUB - 23**

1. O título de Campeão de Sub-23 será atribuído nos Campeonatos de Portugal de Pista Coberta e Campeonatos Nacionais de Corta-Mato, ao atleta sub-23 melhor classificado em cada prova.

### **Artigo 16º - SENIORES**

1. Os atletas deste escalão 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.

## **C. Competições Nacionais**

### **C1. COMPETIÇÕES INDIVIDUAIS**

#### **Artigo 17º - NORMAS GERAIS**

Se o atleta faltar a alguma das provas em que se inscreveu e confirmou a participação, ou não comparecer a uma final para a qual tenha sido apurado, sem apresentar justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes.

#### **Artigo 18º - CAMPEONATO DE PORTUGAL DE MARATONA**

1. Nestes campeonatos haverá apenas classificação individual
2. O título de Campeão de Portugal de Maratona deverá ser atribuído numa Maratona a indicar pela FPA
3. Nestes campeonatos apenas poderão participar atletas do escalão sénior

#### **Artigo 19º - CAMPEONATO DE PORTUGAL DE PISTA COBERTA**

1. Nestes Campeonatos apenas poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de juniores e seniores que tenham cumprido com as normas de acesso, anualmente definidas para estes campeonatos, desde que não se contrarie o exposto na alínea 4 do artigo 9.
2. Nestes Campeonatos haverá apenas classificação individual.

#### **Artigo 20º - CAMPEONATOS DE PORTUGAL**

1. Em função dos interesses da modalidade e da conjuntura particular de cada época, os Campeonatos de Portugal podem ter o seu acesso regulamentado de acordo com as seguintes opções:
  - 1.1. Por posicionamento dos atletas no ranking das várias provas, realizando-se a competição em dois dias consecutivos
  - 1.2. Por mínimos de acesso, realizando-se a competição em dois dias consecutivos; em três dias consecutivos ou em dois fins de semana

2. Nestes Campeonatos poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de juniores e seniores que tenham cumprido com as normas de acesso, anualmente definidos para estes campeonatos, desde que não contrarie o exposto na alínea 4 do artigo 9.
3. Nestes Campeonatos haverá apenas classificação individual.

### **Artigo 21º - CAMPEONATOS DE PORTUGAL DE ESTAFETAS**

1. Cada clube poderá inscrever o número de equipas que entender.
2. Cada equipa poderá indicar até um máximo de 6 atletas em cada estafeta. Desde que um atleta tenha participado nas eliminatórias por uma equipa de um determinado clube não será autorizada a sua participação na final integrando outra equipa do mesmo clube.

## **C.2. COMPETIÇÕES COLETIVAS**

### **Artigo 22º - CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES EM PISTA COBERTA**

1. Nestes Campeonatos apenas poderão participar os clubes que se inscrevam especificamente para esta Competição, até ao dia 15 de Dezembro de cada época.
2. Estes Campeonatos poderão realizar-se em duas fases: fase de apuramento e final.
3. Anualmente, e quer na fase de apuramento quer na fase final, serão definidos mínimos de pontuação para as várias provas do programa.
4. Na fase de apuramento, e quando o número de inscritos o justificar, as competições masculina e feminina poderão ser distribuídas por grupos, locais e jornadas distintos. Cada grupo realizará a sua competição num único dia.
5. Na sequência dos resultados obtidos na Fase de Apuramento, os Clubes serão seriados de acordo com as pontuações obtidas, de modo a que:
  - os 8 primeiros Clubes disputem a Final da 1ª Divisão;
  - os Clubes classificados da 9ª à 16ª posição, a Final da 2ª Divisão;
  - a pontuação final dos clubes será definitiva, para efeitos da Classificação Anual dos Clubes, a partir da 17ª posição.

Quaisquer desistências serão colmatadas pelos clubes classificados nas posições imediatas da Fase de Apuramento dessa mesma época.

6. Cada clube terá de participar, nas provas individuais, e obrigatoriamente, com um mínimo de 7 atletas, quer na Competição masculina quer na Competição feminina.
7. Cada atleta poderá participar num máximo de três provas, desde que uma delas seja a estafeta.
8. A equipa de cada clube poderá incluir atletas dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores, não podendo os atletas dos dois 1ºs escalões contrariar o disposto na alínea 4 do Artigo 9.

Os atletas do escalão Juvenil terão de cumprir com o estipulado no número 7 do Artigo 13.

### **Artigo 23º - CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES EM PISTA**

1. Nestes Campeonatos apenas poderão participar os clubes que se inscrevam especificamente para esta competição, até ao dia 15 de Janeiro de cada época.
2. Nestes Campeonatos poderão realizar-se fases de Apuramento e Final.
3. Anualmente, quer na Fase de Apuramento quer na Fase Final, serão definidos mínimos de pontuação para as várias provas do programa.

4. A Fase de Apuramento do Nacional de Clubes efetuar-se-á em duas jornadas em dias seguidos e, sempre que possível, coincidentes para todas as pistas, com a participação da globalidade dos clubes inscritos, que serão distribuídos segundo critério da exclusiva responsabilidade da FPA, pelas pistas de sintético existentes no País, sendo, quando possível, utilizado o sistema de cronometragem automática.

4.1. Os Clubes portugueses participantes nas Taças dos Clubes Campeões Europeus de Pista (TCCEP), serão automaticamente apurados para a Final da I Divisão.

5. A soma dos pontos dos atletas de cada clube ditará a pontuação final dos clubes, ficando apurados para a Final da Iª Divisão os 7 primeiros classificados (8, se não houver representante na TCCEP), disputando a Final da IIª Divisão os clubes classificados entre o 8º e o 15º lugar (9º e o 16º, se não houver representante na TCCEP). A Final da IIIª Divisão realizar-se-á desde que haja 5 ou mais clubes classificados até à 23ª posição, (24º, se não houver representante na TCCEP).

5.1. A pontuação final dos clubes será definitiva, para efeitos de Classificação Anual dos Clubes, a partir da 24ª posição (25º se não houver representante na TCCEP).

5.2. Se não se obtiver um número de clubes pontuados superior a 20 (21, se não houver representante na TCCEP), a classificação será definitiva a partir da 16ª posição (17º, se não houver representante na TCCEP).

6. As Finais da Iª, II e IIIª Divisões disputam-se em duas jornadas, em dois dias seguidos, em princípio, em pistas diferenciadas para as 3 Divisões.

7. No caso de quaisquer desistências, elas serão colmatadas pelos clubes classificados nas posições imediatas.

8. Cada clube terá de participar nas provas individuais, e obrigatoriamente, com um mínimo de 10 atletas quer na competição Masculina, quer na competição Feminina.

8.1. A equipa de cada clube poderá incluir atletas dos escalões de juvenis, juniores e seniores, desde que não se contrarie o disposto na alínea 4 do artigo 9.

Os atletas do escalão Juvenil terão de cumprir com o estipulado na alínea 7 do Artigo 13.

9. Em qualquer das Fases deste Campeonato, cada clube só poderá apresentar 1 atleta por disciplina e uma única equipa em cada estafeta.

10. Os atletas só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de 3 no conjunto dos dois dias, desde que pelo menos uma delas seja uma estafeta.

### **C.3. COMPETIÇÕES COM CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL E COLETIVA EM SIMULTÂNEO**

#### **Artigo 24º - NORMAS GERAIS (relativas aos artigos 25, 26, 27, 28)**

1. Se o atleta faltar a alguma das provas em que se inscreveu e confirmou a participação, sem apresentar justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes.

2. O apuramento para a final de uma prova implica obrigatoriamente a participação nessa final. Assim, qualquer atleta que tenha sido apurado para uma final e que não compareça sem justificação prévia e válida, será automaticamente excluído da competição.

#### **Artigo 25º - CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUNIORES DE PISTA COBERTA**

1. Apenas poderão participar nestes Campeonatos, atletas masculinos e femininos dos escalões de Juvenis e Juniores que tenham cumprido com as normas de acesso, anualmente definidos para estes campeonatos, desde que não se contrarie o exposto na alínea 4 do artigo 9..

2. Em cada prova só poderão participar até um máximo de 3 (três) atletas por clube, sendo os outros, para efeitos de pontuação, considerados como atletas individuais.

3. Nas estafetas apenas poderá pontuar uma equipa de cada clube.
  - 3.1. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais, ou por atletas de clubes diferentes.
4. As corridas de distância igual ou superior a 200m, bem como as corridas de estafetas, serão disputadas por séries.
5. Nestes Campeonatos, a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado cinco atletas com mínimos a participar.

#### **Artigo 26º - CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS**

1. Apenas poderão participar nestes Campeonatos, atletas masculinos e femininos dos escalões de iniciados e juvenis que tenham cumprido com as normas de acesso, anualmente definidos para estes campeonatos, desde que não se contrarie o exposto na alínea 4 do artigo 9.
2. Em cada prova, só poderão pontuar até um máximo de 3 (três) atletas por clube, sendo os outros, para efeitos de pontuação, considerados como atletas individuais.
3. Nas estafetas apenas poderá pontuar uma equipa de cada clube.
  - 3.1. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais, ou por atletas de clubes diferentes.
4. As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas, serão disputadas por séries.
5. Nestes Campeonatos, a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado cinco atletas com mínimos a participar.

#### **Artigo 27º - CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUNIORES**

1. Apenas poderão participar nestes Campeonatos, atletas masculinos e femininos dos escalões de juvenis e juniores que tenham cumprido com as normas de acesso, anualmente definidos para estes campeonatos, desde que não se contrarie o exposto na alínea 4 do artigo 9.
2. Em cada prova, só poderão pontuar até um máximo de 3 (três) atletas por clube, sendo os outros, para efeitos de pontuação, considerados como atletas individuais
3. Nas estafetas apenas poderá pontuar uma equipa de cada clube.
  - 3.1. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais, ou por atletas de clubes diferentes.
4. As corridas de distância igual ou superior a 400 metros, bem como as corridas de estafetas, serão disputadas por séries
5. Nestes Campeonatos, a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado cinco atletas com mínimos a participar.

#### **Artigo 28º - CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESPERANÇAS**

1. Apenas poderão participar nestes Campeonatos, atletas masculinos e femininos dos escalões de juniores e seniores que tenham cumprido com as normas de acesso, anualmente definidos para estes campeonatos, desde que não se contrarie o exposto na alínea 4 do artigo 9.
2. Em cada prova, só poderão pontuar até um máximo de 2 (dois) atletas por clube, sendo os outros, para efeitos de pontuação coletiva, considerados como atletas individuais.
3. Nas estafetas apenas poderá pontuar uma equipa de cada clube.

- 3.1. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais, ou por atletas de clubes diferentes.
4. As corridas de distância igual ou superior a 400 metros, bem como as corridas de estafetas, serão disputadas por séries.
5. Nestes Campeonatos, a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado cinco atletas com mínimos a participar.

### **Artigo 29º - CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA - MATO**

1. Nestes campeonatos apenas poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de juvenis, juniores e seniores.
2. Nestes Campeonatos realizar-se-ão as seguintes provas: Juvenis masculinos e femininos, Juniores masculinos e femininos, Absolutos curto masculinos e femininos e longo masculinos e femininos.
3. Nestes Campeonatos haverá classificação individual e coletiva em cada prova.
4. Para a classificação coletiva das várias provas, serão apenas considerados os 4 (quatro) primeiros atletas portugueses de cada equipa.
  - 4.1. No que concerne aos Campeonatos Absolutos curtos, dois atletas Juniores no máximo poderão pontuar para a equipa.
5. Cada atleta só poderá competir nos Campeonatos da sua categoria.
  - 5.1. No que concerne aos Campeonatos Absolutos, não é possível a participação de atletas Juvenis nos Campeonatos curtos.

### **Artigo 30º - CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA (estrada)**

1. Nestes Campeonatos apenas poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de juvenis, juniores e seniores.
2. Nestes Campeonatos haverá classificação individual e coletiva, por escalão. O Campeonato Sub-23 apenas terá classificação individual.
3. Para a classificação coletiva serão apenas considerados os 3 (três) primeiros atletas portugueses de cada equipa.
4. Cada atleta só poderá competir nos Campeonatos da sua categoria, com exceção do sub-23 masculino que poderá optar pelo escalão sénior.

### **Artigo 31º - CAMPEONATO NACIONAL DE ESTRADA**

1. O Campeonato Nacional de Estrada, sendo coorganizado pela FPA e por um organizador de uma prova qualificada, disputar-se-á na distância habitual dessa prova. Para esse efeito serão escolhidas provas com percursos entre 10km e meia maratona.
2. Nestes campeonatos poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões júnior e sénior.
3. Nestes Campeonatos haverá classificação individual e coletiva.
4. As equipas poderão fazer participar todos os seus atletas elegíveis de acordo com as formas de condicionamento em vigor.
5. Para a classificação coletiva serão apenas considerados os 4 (quatro) primeiros atletas portugueses de cada equipa.

## D. Programa e Características das Provas das Competições Nacionais

### D.1. PROGRAMA DE PROVAS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS

#### D.1.1 PISTA

(igualmente se referem a Maratona e as provas de marcha em estrada)

MASCULINOS	ABSOLUTOS		JUNIORES	JUVENIS
	Campeonato de Portugal	Campeonato Nacional de Clubes	Campeonato Nacional	Campeonato Nacional
Corridas	100m	100m	100m	100m
	200m	200m	200m	200m
	400m	400m	400m	300m
	800m	800m	800m	800m
	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
	5.000m	3.000m	3.000m	3.000m
	10.000m	5.000m	5.000m	---
	Maratona	---	---	---
	3.000m obst. (0,91m)	3.000m obst. (0,91m)	3.000m obst. (0,91m)	2.000m obst. (0,84m)
Barreiras	110m bar (1,06m)	110m bar (1,06m)	110m bar (1,00m)	110m bar (0,91m)
	400m bar (0,91m)	400m bar (0,91m)	400m bar (0,91m)	300m bar (0,84m)
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo
	Vara	Vara	Vara	Vara
Lançamentos	Peso (7,260kg)	Peso (7,260kg)	Peso (6 kg)	Peso (5kg)
	Dardo (800g)	Dardo (800g)	Dardo (800g)	Dardo (700g)
	Disco (2kg)	Disco (2kg)	Disco (1,750 kg)	Disco (1,5kg)
	Martelo (7,260kg)	Martelo (7,260kg)	Martelo (6 kg)	Martelo (5kg)
Marcha	20.000m	5.000m	10.000m	5.000m
	50Km (Estrada)	---	20Km (Estrada)	10Km (Estrada)
Estafetas	4x100m	4x100m	4x100m	4x100m
	4x400m	4x400m	4x400m	Medley
Pr. Comb.	Decatlo	---	Decatlo	Octatlo

FEMININOS	ABSOLUTOS		JUNIORES	JUVENIS
	Campeonato de Portugal	Campeonato Nacional de Clubes	Campeonato Nacional	Campeonato Nacional
Corridas	100m	100m	100m	100m
	200m	200m	200m	200m
	400m	400m	400m	300m
	800m	800m	800m	800m
	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
	5.000m	3.000m	3.000m	3.000m
	10.000m	5.000m	---	---
	Maratona	---	---	---
	3.000m obst. (0,76m)	3.000m obst. (0,76m)	3.000m obst. (0,76m)	2.000m obst. (0,76m)
Barreiras	100m bar (0,84m)	100m bar (0,84m)	100m bar (0,84m)	100m bar (0,76m)
	400m bar (0,76m)	400m bar (0,76m)	400m bar (0,76m)	300m bar (0,76m)
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo
	Vara	Vara	Vara	Vara
Lançamentos	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (3kg)
	Dardo (600g)	Dardo (600g)	Dardo (600g)	Dardo (500g)
	Disco (1kg)	Disco (1kg)	Disco (1kg)	Disco (1kg)
	Martelo (4kg)	Martelo (4kg)	Martelo (4kg)	Martelo (3kg)
Marcha	10.000m	3.000m	10.000m	5.000m
	20Km (Estrada)	---	10Km (Estrada)	5Km (Estrada)
Estafetas	4x100m	4x100m	4x100m	4x100m
	4x400m	4x400m	4x400m	Medley
Pr. Comb.	Decatlo	---	Heptatlo	Heptatlo

## D. 1.2.- PISTA COBERTA

Masculinos	ABSOLUTOS		JUNIORES		JUVENIS	
	Campeonatos de Portugal	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais
Corridas	60m	60m	60m	60m	60m	60m
	200m	200m	200m	200m	---	---
	400m	400m	400m	400m	400m	300m
	800m	800m	800m	800m	800m	---
	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m	---
Barreiras	60m barreiras	60m barreiras	60m barreiras	60m barreiras	60m barreiras	60m barreiras
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo
	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara
Lançamentos	Peso (7,260 kg)	Peso (7,260 kg)	Peso (6 kg)	Peso (6 kg)	Peso (5 kg)	Peso (5 kg)
Marcha	5.000m	---	5.000m	5.000m	5.000m	5.000m
Estafetas	---	4x400m	4x400m	4x400m	4x200m	4x200m
Pr. Comb.	Heptatlo	---	Hepatlo	Hepatlo	Heptatlo / Pentatlo Técnico	Heptatlo / Pentatlo Técnico

Femininos	ABSOLUTOS		JUNIORES		JUVENIS	
	Campeonatos de Portugal	Campeonatos Nacionais				
Corridas	60m	60m	60m	60m	60m	60m
	200m	200m	200m	200m	---	---
	400m	400m	400m	400m	400m	300m
	800m	800m	800m	800m	800m	---
	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m	---
Barreiras	60m barreiras	60m barreiras	60m barreiras	60m barreiras	60m barreiras	60m barreiras
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo
	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara
Lançamentos	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (3 kg)	Peso (3 kg)
Marcha	3.000m	---	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m
Estafetas	---	4x400m	4x400m	4x400m	4x200m	4x200m
Pr. Comb.	Pentatlo	---	Pentatlo	Pentatlo	Pentatlo	Pentatlo

## D.2. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS DE BARREIRAS

### PISTA MASCULINOS

Escalão	Distância Total	Nº de barreiras	Altura das Barreiras	Distância da partida à 1ª barreira	Distância entre barreiras	Distância da última barreira à meta
INFANTIS	60m	6	0,76m	12,00m	7,50m	10,50m
INICIADOS	100	10	0,84m	13,00m	8,50m	10,50m
	250m	6	0,76m	35,00m	35,00m	40,00m
JUVENIS	110m	10	0,914m	13,72m	9,14m	14,02m
	300m	7	0,84m	50,00m	35,00m	40,00m
JUNIORES	110m	10	1,000m a)	13,72m	9,14m	14,02m
	400m	10	0,914m	45,00m	35,00m	40,00m
SENIORES	110m	10	1,067	13,72m	9,14m	14,02m
	400m	10	0,914m	45,00m	35,00m	40,00m

a) Em alternativa serão aceites barreiras com a altura de 0,990m

## PISTA FEMININOS

Escalão	Distância Total	Nº de barreiras	Altura das barreiras	Distância da partida à 1ª barreira	Distância entre barreiras	Distância da última barreira à meta
INFANTIS	60m	6	0,76m	12,00m	7,00m	13,00m
INICIADOS	80m	8	0,76m	12,00m	8,00m	12,00m
	250m	6	0,76m	35,00m	35,00m	40,00m
JUVENIS	100m	10	0,76m	13,00m	8,50m	10,50m
	300m	7	0,76m	50,00m	35,00m	40,00m
JUNIORES	100m	10	0,84m	13,00m	8,50m	10,50m
	400m	10	0,76m	45,00m	35,00m	40,00m
SENIORES	100m	10	0,84m	13,00m	8,50m	10,50m
	400m	10	0,76m	45,00m	35,00m	40,00m

## PISTA COBERTA MASCULINOS

Escalão	Distância Total	Nº de barreiras	Altura das barreiras	Distância da partida à 1ª barreira	Distância entre barreiras	Distância da Última barreira à meta
INFANTIS	60m	6	0,76m	12,00m	7,50m	10,50m
INICIADOS	60m	5	0,84m	13,00m	8,50m	13,00m
JUVENIS	60m	5	0,914	13,72m	9,14m	9,72m
JUNIORES	60m	5	1,000m a)	13,72m	9,14m	9,72m
SENIORES	60m	5	1,067m	13,72m	9,14m	9,72m

a) Em alternativa serão aceites barreiras com a altura de 0,990m

## PISTA COBERTA FEMININOS

Escalão	Distância total	Nº de barreiras	Altura das barreiras	Distância da partida à 1ª barreira	Distância entre barreiras	Distância da Última barreira à meta
INFANTIS	60m	6	0,76m	12,00	7,00m	13,00m
INICIADOS	60m	6	0,76m	12,00m	8,00m	8,00m
JUVENIS	60m	5	0,76m	13,00m	8,50m	13,00m
JUNIORES	60m	5	0,84m	13,00m	8,50m	13,00m
SENIORES	60m	5	0,84m	13,00m	8,50m	13,00m

## D.3. PROVAS COMBINADAS

### PISTA MASCULINOS

INFANTIS	INICIADOS	JUVENIS	JUNIORES	SENIORES
PENTATLO	HEPTATLO	OCTATLO (a)	OCTATLO (b)	DECATLO
60m	80m	100m	110m bar (0,91)	100m
Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Dardo (600g)	Peso (5kg)	Peso (5kg)	Peso (6kg)
		300m	Altura	Altura
				400m
60m bar (0,76)	100m bar (0,84)	110m bar (0,91)	Disco (1,5kg)	110mb (1,00) c)
Peso (3kg)	Peso (4kg)	Altura	Vara	Disco (1,750kg)
1.000m	Altura	Dardo (700g)	Dardo (700g)	Vara
	1.000m	1.000m	1.000m	Dardo (800g)
				1.500m
				1.500m

a) Octatlo - Atleta Completo

b) Octatlo - Camp. Nac. Juvenis

c) Em alternativa serão aceites barreiras com a altura de 0,990m

## PISTA FEMININOS

INFANTIS	INICIADOS	JUVENIS	JUNIORES	SENIORES	
PENTATLO	HEPTATLO	HEPTATLO	HEPTATLO	HEPTATLO	DECATLO
60m	80m bar (0,76)	100m bar (0,76)	100m bar (0,84)	100m bar (0,84)	100m
Peso (2kg)	Dardo (500gr)	Altura	Altura	Altura	Disco
	Altura	Peso (3kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Vara
		200m	200m	200m	Dardo (600gr)
					400m
60m bar (0,76)	80m	Comprimento	Comprimento	Comprimento	100m bar (0,84)
Comprimento	Comprimento	Dardo (600g)	Dardo (600g)	Dardo (600g)	Comprimento
1.000m	Peso (3kg)	800m	800m	800m	Peso (4kg)
	800m				Altura
					1.500m

## PISTA COBERTA MASCULINOS

INFANTIS	INICIADOS	JUVENIS	JUNIORES	SENIORES	
TRIATLO	TRIATLO	PENTATLO TÉCNICO	HEPTATLO	HEPTATLO	HEPTATLO
60m bar (0,76)	60m bar (0,84)	60m	60m	60m	60m
Peso (3kg)	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
Comprimento	Peso (4kg)	Peso (5kg)	Peso (5kg)	Peso (6kg)	Peso (7,260kg)
		60m bar (0,91)	Altura	Altura	Altura
		Altura	60m bar (0,91)	60m bar (1,00)	60m bar (1,06)
			Vara	Vara	Vara
			1.000m	1.000m	1.000m

## PISTA COBERTA FEMININOS

INFANTIS	INICIADOS	JUVENIS	JUNIORES	SENIORES	
TRIATLO	TRIATLO	PENTATLO	PENTATLO	PENTATLO	
Peso (2kg)	Comprimento	60m bar (0,76)	60m bar (0,84)	60m bar (0,84)	
60m bar (0,76)	60m bar (0,76)	Altura	Altura	Altura	
Comprimento	Peso (3kg)	Peso (3kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)	
		Comprimento	Comprimento	Comprimento	
		800m	800m	800m	

## D.4. CORTA-MATO E ESTRADA: Distâncias-limite para os diversos escalões e categorias

Escalão	CORTA-MATO		ESTRADA	
	MASCULINOS	FEMININOS	MASCULINOS	FEMININOS
INFANTIS	2,5km	2km	2km	2km
INICIADOS	3,5km	3km	3,5km	3,5km
JUVENIS	5km	4km	5km	5km
JUNIORES	8km	6km	Meia-Maratona	Meia-Maratona
SENIORES	12km	8km	todas as distâncias	todas as distâncias

## D.5. DISTÂNCIAS DAS PROVAS DE MARCHA

### D.5.1. PROGRAMA DE PROVAS DO CAMP. REGIONAL DE MARCHA (estrada)

#### MASCULINOS

INFANTIS	INICIADOS	JUVENIS	JUNIORES	SENIORES
3 km	5 km	10 km	15 km	15 km, 20 km ou 30 km

#### FEMININOS

INFANTIS	INICIADOS	JUVENIS	JUNIORES	SENIORES
2 km	4 km	5 km	10 km	5 km, 10 km ou 15 km

### D.5.2. ORIENTAÇÕES GERAIS (PISTA/ESTRADA)

#### MASCULINOS

INFANTIS	INICIADOS	JUVENIS	JUNIORES	SENIORES
2 km	3 km	5 km	5 km	5 km
3 km	4 km	10 km	10 km	10 km
	5 km	1 hora pista	1 hora pista	1 hora pista
			15 km	20 km
			20 km	2 horas pista
				30 km
				35 km
				50 km

#### FEMININOS

INFANTIS	INICIADOS	JUVENIS	JUNIORES	SENIORES
1 km	2 km	3 km	3 km	3 km
2 km	3 km	4 km	5 km	5 km
	4 km	5 km	30 min. Pista	30 min. pista
		10 km	10 km	10 km
		30 min. pista	15 km	15 km
			20 Km	20 km

### D.5.3. ORIENTAÇÕES GERAIS - PISTA COBERTA (MARCHA)

#### MASCULINOS

INFANTIS	INICIADOS	JUVENIS	JUNIORES	SENIORES
2.000 m	3.000 m	5.000 m	5.000 m	5.000 m

#### FEMININOS

INFANTIS	INICIADOS	JUVENIS	JUNIORES	SENIORES
1.000 m	2.000 m	3.000 m	3.000 m	3.000 m

## E. PROGRAMA DE PROVAS DOS ESCALÕES JOVENS

(Infantis, Iniciados e Juvenis)

<b>INFANTIS MASCULINOS</b>	<p>60m, 150m, 600m, 1.000m, 4 x 60m, 60m bar, 3000m marcha.  Corta-Mato (distância limite: 2,5km)  Corridas de Estrada (distância limite: 2km)  Altura, Comprimento, Quadruplo Salto a)  Peso (3 Kg), Dardo (400g), Disco (750g), Martelo (3Kg)  Triatlo: 60m bar, Peso (3 Kg) e Comprimento  Pentatlo: 60m, comprimento + 60m Bar, Peso (3 Kg), 1.000m</p>
<b>INFANTIS FEMININOS</b>	<p>60m, 150m, 600m, 1.000m, 4 x 60m, 60m bar, 3000m marcha  Corta-Mato (distância limite: 2km)  Corridas de Estrada (distância limite: 2km)  Altura, Comprimento, Quadruplo Salto a)  Peso (2 Kg), Dardo (400g), Disco (600g), Martelo (2 Kg)  Triatlo: Peso (2 Kg) 60m bar e Comprimento  Pentatlo: 60m, Peso (2 Kg) + 60m Bar, Comprimento, 1.000m</p>
<b>INICIADOS MASCULINOS</b>	<p>80m, 250m, 800m, 1.500m, 4 x 80m, 100m bar, 250m bar, 1.500m obstáculos, 4.000m marcha  Corta-Mato (distância limite: 3,5km)  Corridas de Estrada (distância limite 3,5km)  Altura, Comprimento, Vara, Quadruplo Salto a)  Peso (4 Kg), Dardo (600g), Disco (1 kg), Martelo (4 Kg)  Triatlo: 60m bar, Comprimento e Peso (4 Kg)  Heptatlo; 80m, Comprimento, Dardo (600g) + 100m bar, Peso (4 Kg), Altura, 1.000 m</p>
<b>INICIADOS FEMININOS</b>	<p>80m, 250m, 800m, 1.500m, 4 x 80m, 80m bar, 250m bar, 1.500m obstáculos, 4.000m marcha  Corta-Mato (distância limite: 3km)  Corridas de Estrada (distância limite 3,5km)  Altura, Comprimento, Vara, Quadruplo Salto a)  Peso (3 Kg), Dardo (500g), Disco (0,750 kg), Martelo (3 Kg)  Triatlo: Comprimento, 60m bar, e Peso (3 Kg)  Heptatlo; 80m bar, Dardo (500g), Altura + 80 m, Comprimento, Peso (3 Kg), 800 m</p>
<b>JUVENIS MASCULINOS</b>	<p>100m, 200m, 300m, 800m, 1.500m, 3.000m, 4 x 100m, 4 x 300m, Estafeta “Medley” (100 + 200 + 300 + 400), 110m bar, 300m bar, 2000m obstáculos (0,84m), 5000m marcha  Corta-Mato (distância limite: 5km)  Corridas de Estrada (distância limite 5km)  Altura, Comprimento, Vara, Triplo Salto  Peso (5 Kg), Dardo (700g), Disco (1,5 kg), Martelo (5 Kg)  Triatlo: 60m bar, Peso (5 Kg) e Altura  Octatlo (Atleta Completo): 100 m, Comprimento, Peso (5 Kg), 300 m + 110m bar, Altura, Dardo (700g), 1.000 m  Octatlo (Campeonato Nacional): 110m bar, Comprimento, Peso (5 Kg), Altura + Disco (1,5 Kg), Vara, Dardo (700g), 1.000m.  Decatlo:100m, Comprimento, Peso (5 Kg), Altura, 400 m + 110 m bar, Disco (1,5 Kg), Vara, Dardo (700 g), 1.500 m</p>
<b>JUVENIS FEMININOS</b>	<p>100m, 200m, 300m, 800m, 1.500m, 3.000m, 4 x 100m, 4 x 300m, Estafeta “Medley” (100 + 200 + 300 + 400), 100m bar, 300m bar, 2000m obstáculos, 5000m marcha  Corta-Mato (distância limite: 4km)  Corridas de Estrada (distância limite 5km)  Altura, Comprimento, Vara, Triplo Salto  Peso (3 Kg), Dardo (500g), Disco (1 kg), Martelo (3 Kg)  Triatlo: Altura, 60m bar e Peso (3 Kg)  Heptatlo: 100m bar, Altura, Peso (3 Kg), 200 m + Comprimento, Dardo (500g), 800 m</p>

a) Ver pormenores desta prova em secção posterior “Aspetos Regulamentares / Organizativos” nas Alíneas C) e F)

## F. ASPETOS REGULAMENTARES / ORGANIZATIVOS

(Infantis, Iniciados e Juvenis)

### INFANTIS

#### A - 150 metros

Em pistas onde a distância não se encontre marcada deve ser tomada em consideração a seguinte forma: A partida dos 150 metros coincide com 5 metros antes da 7ª 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.

#### B - 600 metros / 1.000 metros

A partida para esta prova é feita à corda, tal como nos 1000 metros.

Recomenda-se que os atletas que participem em 600 metros não participem em 1000 metros em dias sucessivos.

Recomendação: Recomenda-se que as Associações não inscrevam as 2 provas no mesmo fim-de-semana, ou se o fizerem, que as marquem para a mesma jornada.

#### C - Quadruplo Salto de Infantis

1. A sucessão será alternando apoios: E + D + E + D + queda ou D + E + D + E + queda.
2. Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 18m da "linha de chamada".
3. As distâncias de referência para as Tábuas de Chamada serão 9m para Femininos e 10m para Masculinos (as "tábuas" de chamada poderão ser improvisadas).

### INICIADOS

#### D - 250 metros do escalão de Iniciados

Em pistas onde a distância não se encontre marcada deve ser tomada em consideração a seguinte forma: A partida para esta prova coincide com as marcas da 4ª barreira dos 400 metros barreiras.

#### E - 1.500 metros obstáculos do escalão de Iniciados

1. A partida para esta prova é feita na partida dos 1500 metros.
2. Não haverá passagem pela vala de água.
3. O número de obstáculos por volta é de quatro, sendo o número total de obstáculos de treze.
4. 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.
5. 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 1ª transmissão dos 4x100 metros), aos 190 metros (no fim da zona da 2ª transmissão dos 4x100 metros) e aos 90 metros (no fim da zona da 3ª transmissão dos 4x100 metros).
6. O 1º obstáculo está colocado aos 90 metros (no fim da zona da 3ª transmissão dos 4x100 metros), após 210 metros de corrida.
7. A altura dos obstáculos é de 0,76 metros (masculinos e femininos).
8. A prova tem a mesma regulamentação para o sector feminino e masculino.

#### F - Quadruplo Salto de Iniciados

1. A sucessão será em hop - step - hop - jump: E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda.
2. Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 25m da "linha de chamada".

3. As distâncias de referência para as Tábuas de Chamada serão 10m para Femininos e 11 ou 12m para Masculinos, (as “tábuas” de chamada poderão ser improvisadas).

## JUVENIS

### G - 2.000m Obstáculos Masculinos

1. A nova altura dos Obstáculos será 0,84m. Nos obstáculos que não tenham ranhura a esta altura deverá ser feita uma

### H - 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 1ª curva e terá zona de balanço.

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

6. A segunda zona de transmissão situa-se sensivelmente no final da Curva e terá zona de balanço (IAAF- Regra 170, ponto 18.)

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

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

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

10. A entrada à corda e o posicionamento dos atletas na 3ª (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 1ª transmissão em pistas separadas. Neste caso, os atletas partem nos locais de partida dos 200m e fazem a 1ª transmissão na zona de transmissão dos 4x100 metros, passando à corda na linha dos 90 metros (final da zona de transmissão). A transmissão do 2º para o 3º percurso será realizada na zona de transmissão dos 4x100m da pista 1 e seu prolongamento