

KM JOVEM REGIONAL + TORNEIO DE SALTO EM ALTURA

04 DE ABRIL DE 2026

ESTÁDIO MUNICIPAL MANUELA MACHADO

PROGRAMA HORÁRIO

Hora	Prova			Observações	
14:00	Altura	Sub-14 a Sub-18	F	Final	1.00 sobe 5 em 5 cm até 1.25 depois 3 em 3 cm
14:00	Lançamento do Vortex	Sub-10 a Sub-12	M/F	Prova Extra	3 ensaios
14:00	Triplo Salto	Sub-16	M/F	Prova Extra	Caixa Norte. Tábua a 7m e 9m
14:00	Comprimento	Sub-18	M/F	Prova Extra	Caixa Sul. Tábua 2m
14:55	200m	Sub-18 a Masters	F	Prova Extra	
15:00	1000m	Sub-14	F	Séries	
15:10	Dardo	Sub-16	M/F	Prova Extra	600gr/500gr
15:10	1000m	Sub-14	M	Séries	
15:20	1000m	Sub-16	F	Séries	
15:20	Altura	Sub-14 a Sub-18	M	Final	1.10 sobe 5 em 5 cm até 1.35 depois 3 em 3 cm
15:30	1000m	Sub-16	M	Séries	
15:40	1000m	Sub-18	F	Séries	
15:50	1000m	Sub-18	M	Séries	
16:00	Disco	Sub-16	M/F	Prova Extra	1kg / 750gr
16:00	1000m	Sub-20 a Masters	M/F	Series	Aberto a não filiados
16:10	400m	Sub-18 a Masters	M	Prova Extra	
16:20	300m	Sub-16	F	Prova Extra	
16:30	150m	Sub 10 a Sub-14	F	Prova Extra	Uso de blocos facultativo
16:40	150m	Sub 10 a Sub-14	M	Prova Extra	Uso de blocos facultativo
16:45	Entregas de Prémios	Sub-10 a Sub-12	M/F		

REGULAMENTO

- 1- O Km Jovem Regional e o Torneio de Salto em altura, é uma competição organizada pela Associação de Atletismo de Viana do Castelo. Esta competição destina-se, a atletas filiados, com situação regularizada para os escalões de Sub14 a Sub18 da AAVC e de outras Associações Regionais portuguesas desde que autorizados. As Provas extra destinam-se a atletas de Sub-16 a Masters e tem um custo por prova de 3 euros, para atletas de outras associações regionais.
- 2- Os atletas deverão competir com os escalões referentes a 1 de janeiro de 2026: **Sub-14:** Atletas nascidos em 2013 e 2014; **Sub-16:** Atletas nascidos em 2011 e 2012; **Sub-18:** Atletas nascidos em 2009 e 2010; **Sub-20:** Atletas nascidos em 2007 e 2008; **Sub-23:** Atletas nascidos em 2004, 2005 e 2006; **Seniores:** Atletas nascidos em 2003 ou antes; **Masters:** Atletas com 35 ou mais anos;
- 3- As corridas serão disputadas por séries. No momento da inscrição, os atletas deverão indicar a melhor marca obtida nas respetivas provas, no período de 1 de janeiro de 2025 à data da competição. Caso não apareça na plataforma FPA a indicação da melhor marca, os atletas devem comprovar obrigatoriamente a marca que colocaram, indicando em "Notas" o local e data de obtenção da marca ou, em alternativa, fazer upload de um comprovativo da mesma. Marcas que não sejam devidamente comprovadas não serão consideradas.
- 4- Cada atleta só poderá participar nas provas do seu escalão.
- 5- Os atletas podem participar em **duas provas por jornada.** com a exceção dos atletas que participem nos 1000m, não podem realizar mais nenhuma corrida.
- 6- Nas provas para os escalões de Sub-10 e Sub-12, as inscrições estão abertas a atletas não filiados, e todos os atletas terão direito a um prémio.
- 7- Haverá uma prova extra de 1000m, aberta a não filiados, e que terá um custo de 3 euros.
- 8- Nos saltos horizontais e nos lançamentos em que participem atletas masculinos e femininos, apuram-se para cada final as 10 melhores marcas,

independentemente do escalão e sexo, desde que cada sexo esteja representado na final com um mínimo de 3 atletas.

- 9- Serão atribuídas medalhas aos 3 (três) primeiros classificados em cada escalão e género do Quilometro Jovem e Salto em Altura. Haverá troféus para as três primeiras equipas.
- 10- No Quilometro Jovem, haverá classificação coletiva para os três primeiros clubes através do somatório dos tempos finais do melhor atleta por clube nos respetivos escalões (Sub-14, Sub-16 e Sub-18 de ambos os géneros).
- 11- No Torneio de Salto em Altura, haverá classificação coletiva para os três primeiros clubes, através do somatório das marcas obtidas, pelo melhor atleta por clube, nos respetivos escalões (sub-14, sub-16 e Sub-18 de ambos os géneros)
- 12- Esta classificação distrital deverá contar para a Campanha "Viva o Atletismo" da Federação Portuguesa de Atletismo. Esta Classificação Nacional de Clubes é efetuada com base nos resultados da fase Distrital desta Competição, juntando no final a classificação de todos os clubes do país.
- 13- Nas provas extra, cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas.
- 14- No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
- 15- É obrigatório o uso do dorsal de época, no caso de perda ou esquecimento será cobrado um valor de 3,00 euros.
- 16- Aos Clubes e Atletas que confirmem a presença na prova e depois não compareçam na mesma terão uma penalização de 2,00 euros.
- 17- **INSCRIÇÕES:** Obrigatórias na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 02 de abril. Devem ser confirmadas na mesma plataforma até 60 minutos antes do horário previsto para o início de cada prova.
- 18- O Atleta, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem



captada em fotografias/imagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição

- 19- Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado **até 30 minutos** após a conclusão da prova a que a mesma se refere com uma caução de 100 euros
- 20- Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela direção técnica e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.