

# REGIONAL ATLETA COMPLETO

11 E 12 DE ABRIL DE 2026

ESTÁDIO MUNICIPAL MANUELA MACHADO

## PROGRAMA HORÁRIO

Sábado, 11 de abril de 2026					
Hora	Prova	Observações			
<b>14:30</b>	80 metros	S16	M	Octatlo INI	
	Comprimento	S18 a Master	F	Extra	Tábua 3 metros 4 Ensaios
<b>14:45</b>	80m barreiras 0,76	S16	F	Heptatlo INI	8b- 12,00/08,00/12,00
<b>15:00</b>	110m barreiras 0,99	S20	M	Extra	10b- 13,72/9,14/14,02
<b>15:10</b>	200m	S18 Master	M	Extra	Series
<b>15:15</b>	200m	S18 Master	F	Extra	Series
<b>15:15</b>	Dardo 600g	S16	M	Octatlo INI	3 Ensaios
	Dardo 500g	S16 a S18	F	Extra	4 Ensaios
	Dardo 700g	S18	M	Extra	4 Ensaios
<b>15:20</b>	Altura	S16	F	Heptatlo INI	1,10 sobe de 4 em 4 Cm
	Altura	S16/18	F	Extra	3 atletas; 3 em 3cm
<b>15:25</b>	100 metros	S18 Master	F	Extra	
<b>15:35</b>	100 metros	S18 Master	M	Extra	
<b>15:45</b>	60 metros	S14	F	Pentatlo INF	
<b>16:00</b>	60 metros	S14	M	Pentatlo INF	
<b>16:30</b>	Vara	S16	M	Octatlo INI	1,80 sobe 10 em 10 Cm
<b>16:20</b>	50 metros	S10 a S12	F	Extra	
<b>16:30</b>	50 metros	S10 a S12	M	Extra	
<b>16:50</b>	Peso 2Kg	S14	F	Pentatlo INF	3 Ensaios
	Peso 3Kg	S16 a S18	F	Extra	4 Ensaios
<b>17:00</b>	Comprimento	S14	M	Pentatlo INF	Tábua 1 metros
<b>17:10</b>	Dardo 500g	S16	F	Heptatlo INI	3 Ensaios
<b>17:10</b>	Dardo 400g	S14	F/M	Extra	4 Ensaios
<b>17:10</b>	300 metros	S16	M	Octatlo INI	

Hora		Prova			Observações	
Domingo, 12 de abril de 2026						
<b>09:00</b>	100m barreiras 0,84	S16	M	Octatlo INI	10b- 13,00/8,50/10,50	
<b>09:10</b>	100m barreiras 0,76	S18	F	Extra	10b- 13,00/8,50/10,50	
<b>09:20</b>	110m barreiras 0,91	S18	M	Extra	10b- 13,72/9,14/14,02	
<b>09:30</b>	60m barreiras 0,76	S14	F	Pentatlo INF	6b- 12,00/07,00/13,00	
<b>09:40</b>	Disco 1kg	S16	M	Octatlo INI	3 Ensaios	
	Disco 0.75kg	S16	F	Extra	4 Ensaios	
<b>09:45</b>	60m barreiras 0,76	S14	M	Pentatlo INF	6b- 12,00/7,50/10,50	
<b>09:55</b>	80 metros	S16	F	Heptatlo INI		
<b>10:10</b>	400 metros	S18 Master	M	Extra		
<b>10:20</b>	Peso 3kg	S14	M	Pentatlo INF		
<b>10:25</b>	500 metros	S10 a S12	M/F	Extra		
<b>10:40</b>	1500 metros OBS	S16	F/M	Extra		
<b>10:45</b>	Comprimento	S14	F	Pentatlo INF	Tábua 1 metros 3 Ensaios	
	Comprimento	S16	F	Heptatlo INI	Tábua 1 metros 3 Ensaios	
<b>11:00</b>	3000 metros Marcha	S16/S18	M/F	EXTRA		
<b>11:00</b>	Altura	S16	M	Octatlo INI	1,16 e sobe de 4 em 4 Cm	
	Altura	S18 Master	M	EXTRA	3 atletas; 3 em 3cm	
<b>11:25</b>	800 metros	S16/18	M/F	Extra		
<b>11:30</b>	Peso 3Kg	S16	F	Heptatlo INI		
<b>11:35</b>	1500 metros	S16/18	M/F	Extra		
<b>11:45</b>	1000 metros	S14	M	Pentatlo INF		
<b>11:55</b>	1000 metros	S14	F	Pentatlo INF		
<b>12:00</b>	1000 metros	S16	M	Octatlo INI		
<b>12:15</b>	800 metros	S16	F	Heptatlo INI		

Pentatlo Sub-14 F	60 m	Peso	60m barr	Comprimento	1000m			
Pentatlo Sub-14 M	60 m	Comprimento	60m barr	Peso	1000m	-		
Heptatlo Sub-16 F	80m barr	Altura	Dardo	80 m	Comprimento	Peso	800 m	
Octatlo Sub-16 M	80 m	Dardo	Vara	300 m	100m barr	Disco	Altura	1000m

## REGULAMENTO

- 1- O Regional Atleta Completo, é uma competição organizada pela Associação de Atletismo de Viana do Castelo. Este Torneio destina-se, a atletas filiados, com situação regularizada para os escalões de Sub14 e Sub16 da AAVC e de outras Associações Regionais portuguesas desde que autorizados. As Provas extra destinam-se a atletas de Sub-12 a Masters. As provas extra para clubes extra AAVC carecem de autorização da direção técnica e tem um custo por prova de 3 euros.
- 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. Para se classificarem, os atletas obrigatoriamente têm de participar em todas as provas do conjunto destinado a cada escalão e sexo.
- 5- Nos saltos horizontais e nos lançamentos do torneio cada atleta realizará apenas três ensaios. Nas provas extras serão realizados 4 ensaios.
- 6- Serão atribuídas medalhas aos 3 (três) primeiros classificados em cada escalão e género do Triatlo. Haverá troféus para as três primeiras equipas.
- 7- Haverá classificação coletiva para os 3 (três) primeiros clubes através do somatório das pontuações finais do melhor atleta por clube nos respetivos

escalões (Sub-14; Sub-16 ambos os géneros), sendo utilizada a Tabela de Pontuação de Provas Combinadas da F.P.A.

- 8- 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.
- 9- Nas provas extra, cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas por dia, num máximo 3 provas no conjunto das duas jornadas tendo em consideração o Artigo 18º do RGC.
- 10- No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
- 11- Os primeiros classificados, masculinos e femininos, do Regional Atleta Completo serão selecionados para a seleção distrital para participar no Atleta Completa Nacional, no dia 25 e 26 de abril nos Açores.
- 12- É obrigatória a utilização do dorsal de época. A atribuição de um novo dorsal terá um custo de 2 euros.
- 13- Aos Clubes e Atletas que confirmem a presença na prova e depois não compareçam na mesma terão uma penalização de 2 euros.
- 14- **INSCRIÇÕES:** Obrigatórias na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 9 de abril de 2026. Devem ser confirmadas na mesma plataforma até 60 minutos antes do horário previsto para o início de cada prova.
- 15- 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
- 16- 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
- 17- Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela direção técnica e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.