

CAMPEONATO REGIONAL DE SUB 16

09 E 10 DE MAIO DE 2026

ESTÁDIO MUNICIPAL MANUELA MACHADO

PROGRAMA HORÁRIO

Hora	Prova			Observações	
Sábado, 09 de maio de 2026					
14:00	Salto c/vara em distância	S10 a S12	F/M	Extra	Aberto a não filiados -3 ensaios
15:00	Comprimento	S14 a S16	F	Final	3 + 3 ensaios – Tábua 1m
15:00	80 m Barreiras 76cm	S14 a S16	F	Eliminatória	8b- 12,00/08,00/12,00
15:00	Martelo 3kg	S14 a S16	F	Final	3 + 3 ensaios
15:00	Altura	S14 a S16	F	Final	1m (+5cm até 1m30) +3cm
15:15	100m barreiras 84cm	S14 a S16	M	Eliminatória	10b- 13,00/8,50/10,50
15:35	300m	S16	M	Séries	
15:45	300m	S16	F	Séries	
15:55	1500m	S14 a S16	F	Séries	
16:00	Peso 4kg	S14 a S16	M	Final	3 + 3 ensaios
16:00	Disco 750gr	S14 a S16	F	Final	3 + 3 ensaios
16:00	Disco 1kg	S18 a Sen	F	Extra	3 + 3 ensaios
16:05	1500m	S14 a S16	M	Séries	
16:15	Dardo 600gr	S14 a S16	M	Final	Sector Norte - 3 + 3 ensaios
16:20	4x80m	S14 a S16	F	Séries	
16:30	4x80m	S14 a S16	M	Séries	
16:40	Comprimento	S14 a S16	M	Final	3 + 3 ensaios – Tábua 3m
16:55	80m Barreiras 76cm	S14 a S16	F	Final	8b- 12,00/08,00/12,00
17:10	100m barreiras 84cm	S14 a S16	M	Final	10b- 13,00/8,50/10,50
17:20	4000m Marcha	S16	F/M	Final	Pista 1
17:55	400m	S10 a S12	F/M	Extra	Aberto a não filiados

Hora	Prova				Observações
Domingo, 10 de maio de 2026					
09:00	Altura	S14 a S16	M	Final	1m10 (+5cm até 1m40) +3cm
09:00	Triplo Salto	S16	F/M	Final	3+3 Ensaios. Tábua 7m
09:00	Martelo 4kg	S14 a S16	M	Final	3+3 Ensaios
09:30	80m	S14 a S16	F	Eliminatória	Final se =<8 atletas
09:45	80m	S14 a S16	M	Eliminatória	Final se =<8 atletas
10:00	800m	S14 a S16	F	Séries	
10:15	800m	S14 a S16	M	Séries	
10:30	Peso 3kg	S14 a S16	F	Final	3+3 Ensaios
10:30	Dardo 500gr	S14 a S16	F	Final	Sector Sul - 3+3 Ensaios
10:30	1500 metros Obst	S16	F/M	Final	390m-290m-190-90m
10:30	Disco 1kg	S14 a S16	M	Final	3+3 Ensaios
10:45	80m	S14 a S16	F	Final	
10:55	80m	S14 a S16	M	Final	
11:00	400m	S18 a Mast	F	Extra	
11:10	400m	S18 a Mast	M	Extra	
11:20	Vara	S14 a S16	F/M	Final	1m70 (+10cm até 2m20) +5cm
11:20	300m Barreiras 76cm	S16 a S18	F	Séries	6barr. 35m-35..40m
11:30	300m Barreiras 76cm	S16	M	Séries	6barr. 35m-35..40m

REGULAMENTO

- 1- O Campeonato Regional de Sub-16, é uma competição organizada pela Associação de Atletismo de Viana do Castelo. Este Campeonato 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. Há a possibilidade de se aceitar atletas **extra competição**,

contudo só em as provas previstas no programa. 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.
- 3- As corridas serão disputadas por séries ou eliminatórias. 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- Nos saltos horizontais e nos lançamentos do campeonato cada atleta realizará apenas três ensaios, e os oito melhores mais três.
- 5- Cada atleta Sub-16 poderá participar num máximo de 4 provas no campeonato, sendo uma delas a estafeta, num máximo de 2 por jornada.
- 6- Os atletas do escalão de Sub-14 poderão participar em provas das competições do escalão de Sub-16, com exceção das seguintes: 300m, 300m barreiras, 1.500m Obstáculos, 4.000m Marcha atlética e Triplo Salto.
- 7- Aos atletas Sub-14, não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 150m.
- 8- Os atletas Sub-16 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 300m.
- 9- Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados em cada prova. Haverá troféus para as três primeiras equipas.

- 10- Será apurada classificação coletiva, através da pontuação máxima de 1 atleta por prova, através da seguinte pontuação (1º - 8 pontos, 2º - 7 pontos...8º- 1 ponto). As equipas com menos de 3 atletas serão excluídas da classificação coletiva.
- 11- No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
- 12- É obrigatória a utilização do dorsal de época. A atribuição de um novo dorsal terá um custo de 3 euros.
- 13- Aos Clubes e Atletas que confirmem a presença na prova e depois não compareçam na mesma terão uma penalização de 3 euros.
- 14- **INSCRIÇÕES:** Obrigatórias na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 7 de maio 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, a decisão não é passível de recurso.
- 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.