

# TROFÉU "FASQUIAS" – FASE REGIONAL

23 DE MAIO DE 2026

ESTÁDIO MUNICIPAL MANUELA MACHADO

## PROGRAMA HORÁRIO

Hora	Prova	Prova			Observações
09:30	60m Bar 0.76cm	<b>S12/S14</b>	F	TF	6b- 12,00/07,00/13,00
09:30	Altura	<b>S12/S14</b>	M/F	TF	Inico 1.00 Eliminado ao 2 Nulo, sobe 4 em 4ccm
09:35	60m Bar 0.76cm	<b>S12/S14</b>	F	EXTRA	6b- 12,00/07,00/13,00
09:30	Altura	<b>S12/S14</b>	M/F	EXTRA	Inico 1.00 Eliminado ao 2 Nulo, sobe 4 em 4ccm
09:30	Disco	<b>S12/S14</b>	M/F	TF	4 ensaios
09:30	Disco	<b>S12/S14</b>	M/F	EXTRA	4 ensaios
09:45	60m Bar 0.76cm	<b>S12/S14</b>	M	TF	6b- 12,00/07,50/10,50
09:50	60m Bar 0.76cm	<b>S12/S14</b>	M	EXTRA	6b- 12,00/07,50/10,50
09:55	200m	<b>S10/12</b>	M		Partida à corda
10:00	200m	<b>S10/12</b>	F		Partida à corda
10:00	Comprimento	<b>S12/S14</b>	M/F	TF	Tabua 1 metro
10:00	Comprimento	<b>S12/S14</b>	M/F	EXTRA	Tabua 1 metro
10:00	60m	<b>S12/S14</b>	M	TF	
10:05	60m	<b>S12/S14</b>	M	EXTRA	
10:00	Peso	<b>S12/S14</b>	M/F	TF	3 Ensaio 3Kg/2Kg
10:00	Peso	<b>S12/S14</b>	M/F	EXTRA	3 Ensaio 3Kg/2Kg
10:10	60m	<b>S12/S14</b>	F	TF	
10:20	60m	<b>S12/S14</b>	F	EXTRA	
10:45	Estafeta 3x600	<b>S12/S14</b>	F	TF	
10:50	Estafeta 3x600	<b>S12/S14</b>	M	TF	
11:10	Entrega Prémios				

## REGULAMENTO

**1-**O Troféu Fasquias em homenagem à mascote oficial da FPA, é uma competição de equipas em formato combinado dirigida a atletas masculinos e femininos do escalão de Sub-14 e Sub-12 . Esta competição será realizada numa jornada única.

**2-6** atletas masculinos e 6 femininos, serão escolhidos pela DTR para participar no “TROFÉU FASQUIAS” – FASE ZONAL no dia 10 de Junho no Porto, tendo em conta a atual época e a fase regional.

**3-**O programa da Fase Regional divide-se em 3 etapas. As equipas são compostas por 3 elementos. Os Clubes que não tenham equipas podem participar individualmente e contam como extra.

**4-**Cada Clube pode apresentar o número de equipas que desejar, (masculina, feminina), desde que obedeça os seguintes critérios:

ETAPA	PROVAS	Nº ATLETAS
1	60 BAR	1
	ALTURA	1
	DISCO	1
2	60	1
	COMPRIMENTO	1
	PESO	1
3	3X600	3

- **Etapa 1** – Provas individuais – participa 1 elemento por equipa em cada prova
- **Etapa 2** – Provas individuais – participa 1 elemento por equipa em cada prova
- **Etapa 3** – Estafeta longa (3x600m) – participam 3 elementos da equipa.

Cada Clube poderá apresentar o número de equipas que desejar, tendo em consideração o seguinte:

- 1- O mesmo atleta não pode participar em mais que uma prova da mesma Etapa;
- 2- O mesmo atleta não pode participar em mais que uma corrida em formato individual (60m ou 60m barreiras).
- 3- Nos concursos, cada atleta terá direito a 3 ensaios (exceto no salto em altura).
- 4- No salto em altura os atletas são eliminados ao segundo nulo consecutivo e o incremento da fasquia é de 4cm.
- 5- Os **atletas que participam de forma extra** só podem participar numa prova por etapa e só pode fazer uma corrida. Podem fazer uma corrida numa etapa e um concurso noutra etapa.

**5-CLASSIFICAÇÕES** – Será elaborada uma classificação coletiva em cada género, encontrada através do somatório dos pontos alcançados em cada prova, do seguinte modo:

- **Estafetas** – Em cada prova, serão atribuídos pontos a cada estafeta de acordo com o seguinte critério: 1º lugar = 40 pontos; 2º lugar = 38 pontos; 3º lugar = 36 pontos, ..., 20º lugar = 2 pontos.

- **Provas individuais** – Em cada prova, os atletas serão ordenados de acordo com a sua melhor marca, sendo atribuídos pontos a cada atleta de acordo com o seguinte critério: 1º lugar = 40 pontos; 2º lugar = 39 pontos; 3º lugar = 38 pontos, ..., 40º lugar = 1 ponto.

- **As classificações das corridas**, serão elaboradas em função dos tempos obtidos. Em caso de tempos iguais em séries diferentes, os pontos serão repartidos.

- **Apenas contará para o somatório do Clube** a pontuação da melhor equipa por etapa. Vence o Clube com o maior somatório de pontos no conjunto das 3 etapas.

**6-PRÉMIOS:** Serão atribuídos trofeus aos 3 melhores clubes da vertente masculina e feminina.

**7-É** obrigatória a utilização do dorsal de época. A atribuição de um novo dorsal terá um custo de 3 euros.

**8-**Aos Clubes e Atletas que confirmem a presença na prova e depois não compareçam na mesma terão uma penalização de 3 euros.

**9-INSCRIÇÕES:** Obrigatórias na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 21 de maio de 2026. Devem ser confirmadas na mesma plataforma até 60 minutos antes do horário previsto para o início de cada prova.

**10-**Os clubes devem inscrever os elementos das ou da equipa nas respetivas provas das etapas referentes ao torneio conforme regulamento. Devem enviar até dia 21 de maio um e-mail para a [Atletismoviana@gmail.com](mailto:Atletismoviana@gmail.com) com a composição das respetivas equipas.

**Exemplo:**

Clube: ABC tem duas equipas masculinas e duas femininas:

ABC F A; Maria, Elisabete, Joana, Patrícia                      ABC M A; (...)

ABC F B; (...)  
ABC M B; (...)

**11-**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.

**12-**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.



**13**-Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela direção técnica e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.