

CAMPEONATO ABSOLUTO DO NORTE

Campeonatos Regionais AAB, AAP, AAVC, AAVR

06 e 07 DE JUNHO DE 2026

ESTÁDIO MUNICIPAL MANUELA MACHADO

PROGRAMA HORARIO – 1ª Jornada

Hora	Prova	Observações		
14:00	5000m Mx	S18/Master	M	Pista 1 a 3
14:00	5000m Mx	S18/Master	F	Pista 1 a 3
14:30	Martelo (4kg)	S18/Master	F	3+3 Lançamentos Final
14:45	400 Barr. 0,91	S18/Master	M	Series 10B-45m-35-40m
14:45	Altura	S18/Master	F	a)
14:45	Triplo	S18/Master	M	3+3 Saltos Tabua 11m
14:45	Vara	S18/Master	M	b)
15:00	400 Barr. 0,76	S18/Master	F	Series 10B-45m-35-40m
15:10	100m	S18/Master	M	Eliminatórias/Final
15:25	100m	S18/Master	F	Eliminatórias/Final
15:50	1500m	S18/Master	M	Séries
16:05	1500m	S18/Master	F	Series
16:15	100m	S18/Master	M	Final
16:20	100m	S18/Master	F	Final
16:20	Disco (2kg)	S18/Master	M	3+3 Lançamentos Final
16:20	Peso (4kg)	S18/Master	F	3+3 Lançamentos Final
16:30	Dardo (600g)	S18/Master	F	3+3 Lançamentos Final
16:30	Comprimento	S18/Master	F	3+3 Saltos Tábua 3m
16:30	400M	S18/Master	F	Séries
16:50	400M	S18/Master	M	Séries
17:00	3000 Obs 0.76	S20/Master	F	Final
17:15	3000 Obs 0.91	S20/Master	M	Final
17:30	4x100m	S18/Master	F	Séries
17:45	4x100m	S18/Master	M	Series

- a) Altura (Fem): Início a 1,28 m, sobe de 6 em 6 cm até 1,4 m, sobe 5 em 5 até estarem 3 atletas em prova e depois sobe de 3 em 3 cm.
- b) Vara (Mas): Início a 2,10 m, sobe 20 em 20 cm até 2,50 m, depois 15 em 15 cm até 3,40 m, depois sobe de 10 em 10 cm até estarem 3 atletas em prova e depois sobe de 5 em 5 cm.

PROGRAMA HORARIO – 2ª Jornada

Hora	Prova			Observações
09:30	110bar 1.06m	S18/Master	M	Eliminatórias/Final
09:30	Altura	S18/Master	M	c)
09:30	Triplo	S18/Master	F	3+3 Saltos - Tabua 9 m
09:30	Martelo (7.260)	S20/Master	M	3+3 Lançamentos Final
09:30	Dardo (800g)	S18/Master	M	3+3 Lançamentos Final
09:45	100bar 0.84m	S18/Master	F	Eliminatórias/Final
09:55	200m	S18/Master	M	Eliminatórias/Final
10:20	200m	S18/Master	F	Eliminatórias/Final
10:40	110bar 1.06m	S18/Master	M	Final
10:45	100bar 0.84m	S18/Master	F	Final
10:55	800m	S18/Master	M	Séries
11:10	800m	S18/Master	F	Séries
11:00	Vara	S18/Master	F	Final
11:00	Disco (1kg)	S18/Master	F	3+3 Lançamentos Final
11:00	Peso (7.260)	S20/Master	M	3+3 Lançamentos Final
11:00	Comprimento	S18/Master	M	3+3 Saltos Tábua 3m
11:15	200m	S18/Master	M	Final
11:20	200m	S18/Master	F	Final
11:30	5000m	S20/Master	F	Séries
11:50	5000m	S20/Master	M	Séries
12:05	4x400m	S18/Master	Mista	Séries (FEM-MAS-FEM-MAS)

c) Altura (Mas): Início a 1,52 m, sobe de 6 em 6 cm até 1,88 m, depois sobe de 5 em 5 cm até estarem 3 atletas em prova e depois sobe de 3 em 3 cm.

d) Vara (Fem): Início a 1,80 m, sobe 15 em 15 até 2,50 m, depois sobe de 10 em 10 cm até estarem 3 atletas em prova e depois sobe de 5 em 5 cm.

REGULAMENTO

1. O Campeonato absoluto do Norte e Campeonatos Regionais destina-se, exclusivamente, a atletas filiados AAVC, AAB, AAP e AAVR nos escalões Sub18, Sub20, Seniores e Veteranos.
2. Poderão participar neste campeonato os atletas que obtenham as respetivas Marcas de Qualificação (MQ) estabelecidas para cada competição em cada disciplina. Serão aceites para efeito de inscrição nestes campeonatos marcas obtidas entre 1 de janeiro de 2025 e até ao fim-de-semana antes da competição.

Pista ao Ar Livre		
Disciplina	Femininos	Masculinos
100M	14,49	13,49
200M	31,49	27,40
400M	69,49	59,49
800M	2,59	2,30
1500M	5,45	4,45
5000M	21.50,00	19.50,00
3000M obs.	14.50,00	12.50,00
110/100m bar.	20,00	19,00
400m barreiras	1.28,00	1.18,00
Altura	1,35	1,60
Vara	1,90	2,30
Comprimento	4,50	5,50
Triplo Salto	09,50	11,50
Peso	7,00	8,00
Disco	20,00	25,00
Dardo	20,00	25,00
Martelo	20,00	25,00
5000M marcha	39.00,00	35.00,00

3. Cada atleta pode realizar até duas (2) provas por jornada, num máximo de 4 provas, no conjunto das 2 jornadas, tendo em conta o regulamento geral de competições.
4. Aos atletas **Sub-18** 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.

5. Aos atletas **Sub-20** 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 400m. Os atletas Sub18 não poderão participar nas seguintes provas: 3.000 m Obstáculos, 5.000 m, Peso (7,260 Kg) e Martelo (7,260 Kg).
6. Os atletas **Sub18 não** poderão participar nas seguintes provas: 3.000 m Obstáculos, 5.000 m, Peso (7,260 Kg) e Martelo (7,260 Kg);
7. Nos concursos todos os atletas terão direito a 3 ensaios, mais 3 para os 8 melhores classificados.
8. Haverá **classificação individual e coletiva** para os 3 primeiros classificados em ambos os géneros.
9. Em cada prova, para a classificação coletiva, serão pontuados 8 atletas (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc.), até ao máximo de 3 atletas por clube. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos. Os casos de empate serão decididos a favor do clube que obtiver mais primeiros lugares no conjunto das provas realizadas. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério relativamente aos segundos lugares e assim sucessivamente.
10. **Nas estafetas** só pontuará uma equipa por clube e sexo:
 - a. No caso da estafeta mista 4x400 também só pontuará uma estafeta por clube e para efeitos de classificação coletiva, será atribuída a mesma pontuação à classificação masculina e à classificação feminina.
11. Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores coletivamente, será atribuído o título de **Campeão Absoluto do Norte**.
12. Será atribuído também o título individual de Campeão do Norte de Sub23, aos atletas que se enquadrem nos escalões de sub20 e sub23. Atletas Sub18 não poderão entrar no pódio do Camp. Norte Sub23.
13. Aos primeiros três classificados de cada prova do Campeonato Absoluto do Norte serão atribuídas medalhas, assim como ao primeiro classificado do Campeonato do Norte de Sub23.
14. **Melhores Marcas:** No momento da inscrição, os atletas deverão indicar a melhor marca obtida na prova em que se inscrevem, no período de 1 de novembro de 2024 à data da competição.
15. **Inscrições:** Aditem-se inscrições até às 24:00 do dia 04 de junho de 2026 e estas são obrigatoriamente realizadas através da plataforma online FPA Competições (<https://www.fpacompeticoes.pt>).

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

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

18. Confirmações: Obrigatórias após o término do período de inscrições, até 60 minutos antes de cada prova.

19. Os atletas estrangeiros residentes em Portugal e filiados na respetiva associação regional, são equiparados a atletas portugueses, não havendo restrições aplicáveis, quer no acesso ao pódio, quer na participação em classificações coletivas, sendo a verificação da sua elegibilidade é feita da seguinte forma:

- a. **Atletas com 18 anos e mais** - pela apresentação do número de identificação da segurança social e número fiscal português.
- b. **Os atletas abrangidos** pela aliena anterior tem que enviar para a respetiva associação que fazem parte os documentos solicitados por e-mail até o fecho das inscrições.
- c. Os atletas **estrangeiros não abrangidos** pelas alíneas anteriores, não comparados a atletas portugueses é restringida o acesso ao pódio e não terão direito quer ao título de campeão individual quer aos respetivos lugares de honra.

20. 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.

21. 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.

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