



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

**CAMPEONATOS NACIONAIS DE PROVAS COMBINADAS**  
**SUB-16, SUB-18, SUB-20 E SUB-23**  
Lisboa, 31 de maio e 1 de junho de 2025

## Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas – S16 – S18 – S20 – S23

Lisboa - Pista Municipal Professor Moniz Pereira (Lumiar)

31 de maio e 1 de junho de 2025

### 1. PROGRAMA HORÁRIO (alterado a 29/05)

Sábado - 31 de maio de 2025								
Horas	Prova	Género	P Combinada	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
09:30	100 m bar (0,76)	Fem	Hep S18	08:00	09:05	-	09:15	09:20
09:50	100 m	Masc	Dec S18	08:20	09:25	-	09:35	09:40
10:10	100 m bar (0,84)	Fem	Hep S20 S23	08:40	09:45	-	09:55	10:00
10:25	Altura	Fem	Hep S18	---	---	-	---	---
10:30	80 m bar (0,76)	Fem	Hep S16	09:00	10:05	-	10:15	10:20
10:45	Comprimento	Masc	Dec S18	---	---	-	---	---
11:00	100 m	Masc	Dec S20 S23	09:30	10:35	-	10:45	10:50
11:10	Altura	Fem	Hep S20 S23	---	---	-	---	---
11:20	Dardo (500 g)	Fem	Hep S16	---	---	-	---	---
12:20	Comprimento	Masc	Dec S20 S23	---	---	-	---	---
12:20	Peso (5 kg)	Masc	Dec S18	---	---	-	---	---

14:00	Altura	Fem	Hep S16	---	---	-	---	---
14:30	80 m	Masc	Hep S16	13:00	14:05	-	14:15	14:20
15:00	Altura	Masc	Dec S18	---	---	-	---	---
15:00	Peso (7,260 kg)	Masc	Dec S23	---	---	-	---	---
15:00	Peso (6 kg)	Masc	Dec S20	---	---	-	---	---
15:30	Comprimento	Masc	Hep S16	---	---	-	---	---
16:30	Peso (3 kg)	Fem	Hep S18	---	---	-	---	---
17:30	Dardo (600 g)	Masc	Hep S16	---	---	-	---	---
17:40	Altura - gr.1	Masc	Dec S20 S23	---	---	-	---	---
17:40	Altura - gr.2	Masc	Dec S20 S23	---	---	-	---	---
18:00	Peso (4 kg)	Fem	Hep S20 S23	---	---	-	---	---
18:00	200 m	Fem	Hep S18	---	---	-	---	---
18:30	400 m	Masc	Dec S18	---	---	-	---	---
19:15	200 m	Fem	Hep S20 S23	---	---	-	---	---
19:30	400 m	Masc	Dec S20 S23	---	---	-	---	---

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



**Domingo - 1 de junho de 2025**

Horas	Prova	Género	P Combinada	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada		Horário de entrada na Pista
09:00	110 m bar (0,91)	Masc	Dec S18	---	08:35	- 08:45	08:50
09:20	80 m	Fem	Hep S16	07:50	08:55	- 09:05	09:10
09:40	Disco (1,5 kg)	Masc	Dec S18	---	---	- ---	---
09:45	Comprimento	Fem	Hep S18	---	09:00	- 09:10	09:15
09:45	100 m bar (0,84)	Masc	Hep S16	08:15	09:20	- 09:30	09:35
10:00	Comprimento	Fem	Hep S16	---	---	- ---	---
10:30	Peso (4 kg)	Masc	Hep S16	---	---	- ---	---
11:00	110 m bar (1,06)	Masc	Dec S23	---	10:35	- 10:45	10:50
11:15	Dardo (500 g)	Fem	Hep S18	---	---	- ---	---
11:20	110 m bar (1,00)	Masc	Dec S20	---	10:55	- 11:05	11:10
11:30	Vara	Masc	Dec S18	---	---	- ---	---
11:50	Peso (3 kg)	Fem	Hep S16	---	---	- ---	---
12:00	Disco (1,750 kg)	Masc	Dec S20	---	---	- ---	---
12:00	Disco (2 kg)	Masc	Dec S23	---	---	- ---	---
12:45	800 m	Fem	Hep S18	---	---	- ---	---
13:00	800 m	Fem	Hep S16	---	---	- ---	---

13:45	Comprimento	Fem	Hep S20 S23	---	13:00	- 13:10	13:15
14:30	Altura	Masc	Hep S16	---	---	- ---	---
15:15	Vara	Masc	Dec S20 S23	---	---	- ---	---
15:30	Dardo (600 g)	Fem	Hep S20 S23	---	---	- ---	---
15:30	Triplo	Fem	P. Observação	14:00	14:45	- 14:55	15:00
16:45	1 000 m	Masc	Hep S16	---	---	- ---	---
17:00	Dardo (700 g)	Masc	Dec S18	---	---	- ---	---
17:30	800 m	Fem	Hep S20 S23	---	---	- ---	---
18:15	Dardo (800 g) - gr.1	Masc	Dec S20 S23	---	---	- ---	---
18:30	1 500 m	Masc	Dec S18	---	---	- ---	---
19:20	Dardo (800 g) - gr.2	Masc	Dec S20 S23	---	---	- ---	---
20:00	1 500 m	Masc	Dec S20 S23	---	---	- ---	---

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



**MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS**

<b>Disciplina</b>	<b>Escalão</b>	<b>Género</b>	<b>Progressão</b>
Altura	Sub-16	Fem.	1,10 (+3)
Altura	Sub-16	Masc	1,28(+3)
Altura	Sub-18	Fem.	1,35 (+3)
Altura	Sub-18	Masc	1,50 (+3)
Vara	Sub-18	Masc.	2,40 (+10)
Altura	Sub-20, Sub-23	Fem.	1,40 (+3)
Altura	Sub-20, Sub-23	Masc.	1,55 (+3)
Vara	Sub-20, Sub-23	Masc.	3,00 (+10)

*Nota: caso haja necessidade de alterar alguma altura de início de concurso, as propostas deverão ser feitas na reunião técnica da competição (5ª feira antes da competição).*

**2. NORMAS REGULAMENTARES**

- 2.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos, do escalão de sub-16, Sub-18, Sub-20 e Sub-23 que tenham obtido as marcas que se indicam na Tabela de Marcas de Qualificação que constam no ponto 6 deste regulamento, dentro do período estipulado e que se enquadrem numa das seguintes situações:
  - 2.1.1. Sejam Portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação Estrangeira Congénere;
  - 2.1.2. Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital;
  - 2.1.3. Sejam estrangeiros filiados numa Federação Congénere, e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição.
- 2.2. Para poderem pontuar nos Campeonatos Nacionais, os atletas considerados estrangeiros deverão ter sido inscritos até 28 de fevereiro de 2025.
- 2.3. Desde que inscritos dentro do prazo, os atletas Sub-16 e Sub-18 estrangeiros filiados em Portugal podem pontuar para os seus clubes para os Campeonatos dos seus escalões, sem limitações de número.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- 2.4. Os atletas referidos em 2.1.3 não terão direito quer ao título de Campeão individual quer aos respetivos lugares de honra e os atletas referidos em 2.1.2 só terão direito ao título de Campeão individual ou aos respetivos lugares de honra caso se enquadrem no ponto 2.2 e 2.5.
- 2.5. São considerados “Atletas Portugueses” todos aqueles que detenham a nacionalidade portuguesa ou que, sendo estrangeiros, sejam menores de idade e estejam matriculados numa escola portuguesa há, pelo menos, um ano escolar.
- 2.5.1. O certificado de matrícula referente ao ano escolar 2023/2024 deve ser enviado por correio eletrónico, para o endereço [lince@fpatletismo.pt](mailto:lince@fpatletismo.pt), até quarta-feira 28 de maio de 2025. Não serão enquadrados no ponto 2.5 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado.
- 2.5.2. Os atletas que já tenham enviado o certificado de matrícula referente ao ano escolar 2023/2024 para efeitos de participação numa Competição do Quadro Competitivo Nacional 2025, dispensam o cumprimento do estipulado em 2.5.1
- 2.6. Cada atleta só poderá participar na competição destinada ao seu escalão etário.

### 3. INSCRIÇÕES

#### 3.1. Inscrições Preliminares

- 3.1.1. As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até às 23:59 horas da segunda-feira, dia 26 de maio.
- 3.1.2. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação Membro da World Athletics;

#### 3.2. Confirmação das Inscrições

- 3.2.1. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



do dia anterior à competição (sexta-feira) e 90 minutos antes do início da primeira prova da prova combinada do respetivo escalão em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão também fazer a confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação

- 3.3. Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube para [fpacompeticoes@fpatletismo.pt](mailto:fpacompeticoes@fpatletismo.pt).

#### 4. HOMOLOGAÇÃO DE ENGENHOS

- 4.1. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.
- 4.2. Os engenhos devem ser entregues na Câmara de Chamada para verificação até 1h30m antes da hora marcada para o início da prova respetiva.
- 4.3. Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos.
- 4.4. No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser levantados na Câmara de Chamada.

#### 5. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

- 5.1. As Provas Combinadas serão pontuadas pela Tabela Internacional da IAAF.
- 5.2. Nesta Competição apenas haverá classificação individual.
- 5.3. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados do escalão de Sub-16, Sub-18, Sub-20 e Sub-23 em ambos os géneros;
- 5.4. Os resultados obtidos nestes Campeonatos serão considerados para as classificações coletivas dos Campeonatos Nacionais de Sub-16, Sub-18, Sub-20 e de Sub-23, de acordo com as regras específicas de cada um desses campeonatos.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



## 6. SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO

Atendendo ao facto de estes campeonatos englobarem quatro escalões em simultâneo, houve necessidade de se ajustar o sistema de qualificação de modo que a competição possa ser viável e possa decorrer com a maior normalidade possível. Para tal, o número máximo de participantes em cada prova\* não deve exceder os 16 atletas. Deste modo, tornou-se necessário agravar as Marcas de Qualificação (MQ) inicialmente previstas, mas permitindo, por outro lado, a entrada de atletas via Marca de Inscrição Condicional (MIC) até aquele limite, caso a quota não seja ultrapassada com as MQ.

\* Consideram-se as seguintes provas e limites:

- Heptatlo sub-16 – Femininos - até 16 atletas
- Heptatlo sub-16 – Masculinos - até 16 atletas
- Heptatlo sub-18 – Femininos - até 16 atletas
- Decatlo sub-18 – Masculinos - até 16 atletas
- Heptatlo sub-20 + sub-23 – Femininos - até 14 atletas
- Decatlo sub-20 + sub-23 – Masculinos - até 14 atletas

### 6.1. Período de Qualificação

#### 6.1.1. Marcas de Qualificação (MQ) e Marcas de Inscrição Condicional (MIC)

Serão consideradas marcas realizadas entre 1 de janeiro de 2024 e o domingo anterior à realização do campeonato.

#### 6.2. Tabela de marcas de qualificação (MQ) e de marcas de inscrição condicional (MIC):

FEMININOS	Sub 16	Sub 18	Sub 20	Sub 23
	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo
<b>MQ</b>	3.500 p	3.600 p 2.700p (Pentatlo)	3.300p 2.700p (Pentatlo)	3.400 p 2.700p (Pentatlo)
<b>MIC</b>	3.200 p	3.400 p	3.200 p	3.300 p

MASCULINOS	Sub 16	Sub 18	Sub 20	Sub 23
	Heptatlo	Decatlo	Decatlo	Decatlo

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



<b>MQ</b>	3.300 p	4.600 p 3.600 (Heptatlo)	4.600 p 3.600p (Heptatlo)	4.600 p 3.600p (Heptatlo)
<b>MIC</b>	3.050p	4.500 p	4.500 p	4.500 p

### 6.3. Acesso Extraordinário

6.3.1. Poderão, excecionalmente, ser aceites atletas portugueses ou estrangeiros sem as Marcas de Inscrição definidas em 6.2.

6.3.2. Estes atletas admitidos em circunstâncias especiais ou omissas não serão considerados para efeitos de classificação coletiva referido no ponto 5.4.

6.3.3. Será autorizada a participação extra de atletas seniores no CN Sub-23. O pedido de inscrição deverá ser enviado diretamente ao Técnico Nacional de Provas Combinadas, sendo que o atleta só será considerado inscrito após validação do pedido por parte deste técnico.

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES





---

**MAIS Atletismo**