

# CAMPEONATO DO NORTE DE PISTA COBERTA

## CAMPEONATO REGIONAL DE PISTA COBERTA AAB

FORUM BRAGA | 17 E 18 DE JANEIRO DE 2026



### PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
<b>sábado, 17 de janeiro de 2026</b>					
15:00	60 metros	F	S18 a Mst	Eliminatórias	(48 atletas)
	Comprimento	M	S18 a Mst	Grupo B	(16 atletas)
	Altura	M	S18 a Mst	Final (a)	(16 atletas)
15:30	60 metros	M	S18 a Mst	Eliminatórias	(48 atletas)
15:45	Vara	F	S18 a Mst	Final (b)	(16 atletas)
16:00	1.500 metros	F	S18 a Mst	Series	(36 atletas)
16:30	1.500 metros	M	S18 a Mst	Series	(36 atletas)
	Comprimento	M	S18 a Mst	Grupo A	(12 atletas)
17:00	60 metros	F	S18 a Mst	Final B	
17:05	60 metros	F	S18 a Mst	Final A	
17:10	60 metros	M	S18 a Mst	Final B	
17:15	60 metros	M	S18 a Mst	Final A	
17:20	400 metros	F	S18 a Mst	Series	(28 atletas)
	Peso 7,26kg	M	S20 a Mst	Final	(16 atletas)
17:50	400 metros	M	S18 a Mst	Series	(28 atletas)
18:00	Triplo	F	S18 a Mst	Final	(16 atletas)
18:20	3000 Marcha	F	S18 a Mst	Series	(16 atletas)
18:45	5000 Marcha	M	S18 a Mst	Series	(16 atletas)
<b>domingo, 18 de janeiro de 2026</b>					
09:00	3.000 metros	F	S18 a Mst	Series	(24 atletas)
	Triplo	M	S18 a Mst	Final	(16 atletas)
	Altura	F	S18 a Mst	Final (c)	(16 atletas)
09:30	3.000 metros	M	S18 a Mst	Series	(24 atletas)
10:00	60m Barreiras 0.84	F	S18 a Mst	Eliminatórias	(24 atletas)
10:15	Vara	M	S18 a Mst	Final (d)	(16 atletas)
10:20	60m Barreiras 1.06	M	S20 a Mst	Eliminatórias	(24 atletas)
10:30	Comprimento	F	S18 a Mst	Grupo B	(16 atletas)
10:40	800 metros	F	S18 a Mst	Series	(27 atletas)
11:00	800 metros	M	S18 a Mst	Series	(27 atletas)
	Peso 4kg	F	S18 a Mst	Final	(16 atletas)
11:20	200 metros	F	S18 a Mst	Series	(32 atletas)
11:50	200 metros	M	S18 a Mst	Series	(32 atletas)
12:00	Comprimento	F	S18 a Mst	Grupo A	(12 atletas)
12:20	60 m Barreiras 0.84	F	S18 a Mst	Final	
12:25	60 m Barreiras 1.06	M	S20 a Mst	Final	
12:30	4X200 metros	F	S18 a Mst	Séries	
12:45	4X200 metros	M	S18 a Mst	Séries	

# CAMPEONATO DO NORTE DE PISTA COBERTA

## CAMPEONATO REGIONAL DE PISTA COBERTA AAB

FORUM BRAGA | 17 E 18 DE JANEIRO DE 2026



### REGULAMENTO:

**1 - Competição:** A disputar na pista de atletismo do Forum Braga, em Braga, nos dias 17 e 18 de janeiro de 2026.

- Será disputado em simultâneo o **Campeonato Regional Absoluto de Pista Coberta da Associação de Atletismo de Braga**; da Associação de Atletismo do **Porto**; da Associação de Atletismo de **Viana do Castelo** e da Associação de Atletismo de **Vila Real**.

**2 - Participação:** A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-18 a Masters, das Associações de Atletismo da Zona Norte e de outras Associações Regionais portuguesas desde que autorizados.

**3 - Inscrições:** Realizadas obrigatoriamente na plataforma online FPA Competições (<https://fpacompeticoes.pt/2/associacao>), até:

- 14 de janeiro de 2026 (quarta-feira).
- de forma gratuita para os atletas da AA Braga (devem ignorar qualquer guia de pagamento gerada na plataforma);
- com um custo de **3.5 euros** por prova a todos os atletas fora da AA Braga.

**NOTA IMPORTANTE:** Os responsáveis dos clubes depois de efetuarem todas as inscrições dos seus atletas, através da conta do clube, devem clicar em “confirma inscrições” no canto superior direito, a fim de ser gerada uma referência única. Caso preferam, podem solicitar para [secretaria@aabraga.pt](mailto:secretaria@aabraga.pt) dados para pagamento de todas as inscrições do clube.

**Os pagamentos devem estar regularizados até ao final do dia anterior ao dia da competição. Não se aceitam pagamentos no dia da competição.**

**4 – 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 janeiro de 2025 à data da competição. Caso não apareça 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.

# CAMPEONATO DO NORTE DE PISTA COBERTA

## CAMPEONATO REGIONAL DE PISTA COBERTA AAB

FORUM BRAGA | 17 E 18 DE JANEIRO DE 2026



**5 – Atletas admitidos:** A participação neste Campeonato está limitada a um máximo de atletas por prova (ver coluna de observações do horário). A seleção dos atletas será realizada com base nas marcas de inscrição validadas e segundo os critérios: 1º - Atletas da Zona Norte (até atingir o nº máximo); 2º (caso o 1º critério não atinga o nº máximo de atletas definido para a prova) – Outros atletas (independentemente da sua Associação) segundo as melhores marcas de inscrição.

- A lista de atletas admitidos em competição será divulgada durante o dia 15 de janeiro.
- O Departamento Técnico da AAB, em conjunto com os restantes DTR's da Zona Norte, reserva-se no direito de autorizar a participação de outros atletas que possam não ter acesso, pelo critério acima mencionado, sempre que achar adequado.

**6 – Dorsais:** Todos atletas da Zona Norte deverão utilizar o **dorsal de época da sua Associação**.

- Atletas que tenham perdido ou esquecido o dorsal anual, pagarão 1,5 euros por dorsal para utilizar na competição;
- Aos atletas extra Zona Norte ser-lhes-á atribuído um dorsal para uso exclusivo na competição;

**7 - Confirmações:** Todos os atletas devem efetuar a confirmação de presença em todas as provas em que participam, **até 1 hora antes das respetivas provas (até 1h30 no caso do salto com vara)**.

As confirmações são realizadas online, em FPA Competições, por método idêntico às inscrições, a partir das 7h do 1º dia da competição. Depois de confirmarem presença, os atletas devem verificar se na lista de inscritos aparece CONFIRMADO.

Um atleta que não confirme a sua participação, não será admitido em competição.

**8 - Câmara de Chamada:** Todos os atletas devem apresentar-se na Câmara de Chamada até:

- 1 hora antes do início do salto com vara;
- 45 minutos antes do início dos concursos (Saltos e Lançamentos);
- 15 minutos antes do início das corridas.

**9 – Penalizações:** Serão impedidos de participar em futuras competições organizadas pela AAB, atletas que não tenham pago o valor relativo ao seu incumprimento:

# CAMPEONATO DO NORTE DE PISTA COBERTA

## CAMPEONATO REGIONAL DE PISTA COBERTA AAB

FORUM BRAGA | 17 E 18 DE JANEIRO DE 2026



- Confirmam a sua presença e não compareçam à respetiva prova, sem justificação válida - 5 euros;
- Se inscrevam e não compareçam à respetiva prova, sem aviso prévio de falta (até 24h antes do início da competição) - 3 euros.

### **10 – Normas Técnicas:**

- Cada atleta poderá participar num máximo de 2 provas por jornada;
- O apuramento para as finais das corridas de velocidade será efetuado com base nas melhores 8 marcas alcançadas nas eliminatórias do campeonato. No caso dos 60 metros, os atletas com as 9ª a 16ª melhores marcas serão também apurados para a final B.
- No triplo salto e lançamento do peso, todos os atletas do campeonato terão direito a 3 ensaios, sendo que serão apurados os 8 melhores atletas para os 3 ensaios finais (3+3);
- No salto em comprimento, se o número de atletas admitidos ultrapassar os 16, os atletas serão divididos em 2 grupos: no Grupo A participam os 12 melhores inscritos da Zona Norte (3 +3 saltos para os melhores 8 da geral); no Grupo B participam os restantes inscritos tendo direito apenas a 3 ensaios.
- Progressão das fasquias:

#### **Salto em Altura:**

Masculino a) 1,52; 1,58; 1,64; 1,70; 1,76; 1,82; ... depois 4 em 4cm até 3 atletas em prova; depois de 3 e 3cm;

Feminino c) 1,22; 1,28; 1,34; 1,39; 1,44; 1,49; ... depois 4 em 4cm até 3 atletas em prova; depois de 3 e 3cm;

#### **Salto com Vara:**

Feminino b) 1,85; 2,00; 2,15; 2,30 ... depois 10 em 10cm até 3 atletas em prova; depois de 5 em 5 cm;

Masculino d) 2,20; 2,40; 2,60; 2,80 ... depois 10 em 10cm até 3 atletas em prova; depois de 5 em 5 cm;

- Nas estafetas apenas poderá participar uma equipa por clube.

**11 – Classificações coletivas:** Serão elaboradas as classificações coletivas da vertente feminina e da vertente masculina (para o Zona Norte e Campeonatos Regionais). Ao primeiro classificado de cada uma das provas serão atribuídos 8 pontos, ao 2º 7 pontos e assim sucessivamente. Pontuam num máximo 3 atletas de cada clube por prova. Vencem as equipas

# CAMPEONATO DO NORTE DE PISTA COBERTA

## CAMPEONATO REGIONAL DE PISTA COBERTA AAB

FORUM BRAGA | 17 E 18 DE JANEIRO DE 2026



que somarem um maior número de pontos. Em caso de empate vence a equipa que somar maior número de primeiros lugares, persistindo o empate verifica-se o número de segundos lugares e assim sucessivamente.

**12 – Atletas estrangeiros:** A elegibilidade dos atletas estrangeiros para acederem a lugares de pódio e finais será conforme o disposto no Regulamento Geral de Competições no que à participação em competições regionais diz respeito. Cabe a cada uma das Associações Regionais fazer o controlo dos seus atletas estrangeiros e acessos a pódios e finais.

**13 - Escalões:** Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2026:

- 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 e em diante;
- Masters: Atletas com 35 ou mais anos;

**14 - Responsabilidade:** a inscrição na competição implica o conhecimento e aceitação do risco de saúde inerente à participação, sendo a decisão tomada em consciência pelo próprio atleta ou pelo seu representante legal;

**15 - Outros:**

- Todos os atletas deverão ter o seguro desportivo e exame médico desportivo devidamente atualizado;
- Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correta colocação do dorsal;
- O participante, 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;
- A organização da competição reserva-se ao direito de antecipar o programa horário em pelo menos 20 (vinte) minutos, caso o desenrolar da competição assim o necessite. Esta antecipação será anunciada com pelo menos 50 (cinquenta) minutos relativamente ao horário original;
- Eventuais atualizações deste regulamento serão publicadas em [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt);

# CAMPEONATO DO NORTE DE PISTA COBERTA

## CAMPEONATO REGIONAL DE PISTA COBERTA AAB

FORUM BRAGA | 17 E 18 DE JANEIRO DE 2026

---



### **IMPORTANTE: Normas gerais para as competições no Altice Forum Braga:**

De forma a preservarmos o bom estado das instalações do Altice Forum Braga, durante o decorrer das provas de pista coberta, apela-se a todos os atletas, treinadores, dirigentes e demais agentes desportivos para o cumprimento e respeito pelas seguintes condições:

- 1 - Os atletas só podem andar com os sapatos de bicos calçados nas zonas de competição, ou seja, dentro da pista, nos locais de competição e respetivas zonas de aquecimento, devidamente protegidas com placas de borracha.
- 2 - É expressamente proibida terem os sapatos de bicos calçados na zona das bancadas, pois são em madeira e facilmente serão provocados danos nas mesmas.
- 3 - Nos corredores do piso superior, só é autorizado o aquecimento com sapatilhas, sendo absolutamente proibido passarem nesta zona com sapatos de bicos.
- 4 - O acesso dos atletas aos locais de competição será pela câmara de chamada, obrigatoriamente. Quem saltar as grades de proteção para se dirigir para o local de partida ou início do seu concurso será de imediato desclassificado.
- 5 - Qualquer dano no piso causado pela desobediência ao aqui estipulado, será imputado aos atletas e respetivos clubes e, em última instância, às associações regionais que estes representam. As sanções implicam o pagamento dos danos causados, assim como o impedimento de participação em competições futuras realizadas nestas instalações.

Acessos e fluxos no pavilhão do Altice Forum Braga em dias de competição:

# CAMPEONATO DO NORTE DE PISTA COBERTA

## CAMPEONATO REGIONAL DE PISTA COBERTA AAB

FORUM BRAGA | 17 E 18 DE JANEIRO DE 2026

