

PROVAS EXTRA

Campeonato nacional de provas combinadas

FORUM BRAGA | 24 e 25 DE JANEIRO DE 2026



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
Sábado, 24 de JANEIRO de 2026					
13:20	60 metros	S16 a S18	F	Extra	16 atletas
13:40	60 metros	S20 a master	F	Extra	24 atletas
13:45	Peso 3Kg	S16 a S18	F	Extra	10 atletas
	Peso 5Kg	S16 a S18	M	Extra	10 atletas
14:00	Altura	S12 a S16	F	Extra	Colchão A 12 atletas a)
	Altura	S12 a S16	M	Extra	Colchão B 12 atletas b)
	60 metros	S16 a S18	M	Extra	16 atletas
14:40	60 metros	S20 a master	M	Extra	24 atletas
	Vara	S16 a Master	F	Extra	10 atletas c)
	Vara	S16 a Master	M	Extra	10 atletas c)
15:00	60 metros- final	S16 a S18	F	Extra	
15:05	60 metros- final	S20 a master	F	Extra	
15:10	60 metros- final	S16 a S18	M	Extra	
15:15	60 metros- final	S20 a master	M	Extra	
15:50	300 metros	S16 a S18	F	Extra	24 atletas
16:10	300 metros	S16 a S18	M	Extra	24 atletas
16:30	400 metros	S20 a master	F	Extra	24 atletas
16:50	400 metros	S20 a master	M	Extra	24 atletas
17:10	800 metros	S16 a S18	F	Extra	24 atletas
17:30	800 metros	S16 a S18	M	Extra	24 atletas
17:50	1500 metros	S20 a master	F	Extra	24 atletas
18:15	1500 metros	S20 a master	M	Extra	24 atletas
18:35	4x200m	S16 a S18	F	Extra	
18:45	4x200m	S20 a master	F	Extra	
18:55	4x200m	S16 a S18	M	Extra	
19:05	4x200m	S20 a master	M	Extra	

- a) Progressão das fasquias no Salto em Altura F: 1,00 > (+6cm) > 1,18 > (+4cm) > até 3 atletas em prova > (+3cm)
- b) Progressão das fasquias no Salto em Altura M: 1,00 > (+7cm) > 1,21 > (+4cm) > até 3 atletas em prova > (+3cm)
- c) Progressão das fasquias no Salto com Vara: 1,90 > (+15cm) > 2,20 > (+10cm) > até 3 atletas em prova > (+5cm)

PROVAS EXTRA

Campeonato nacional de provas combinadas

FORUM BRAGA | 24 e 25 DE JANEIRO DE 2026



Hora	Prova				Observações
Domingo, 25 de JANEIRO de 2026					
09:00	Triplo	S16 a S18	M	Extra	10 atletas
	Triplo	S20 a master	M	Extra	10 atletas
	Peso 4Kg	S18 a Master	F	Extra	10 atletas
09:40	60m barreiras 0,76	S16 a S18	F	Extra	16 atletas
10:00	60m barreiras 0,91	S16 a S18	M	Extra	16 atletas
10:20	500 metros	S10 a S12	F	Extra	30 atletas
10:40	500 metros	S10 a S12	M	Extra	30 atletas
10:45	Triplo	S16 a S18	F	Extra	10 atletas
	Triplo	S20 a master	F	Extra	10 atletas
11:00	150 metros	S12 a S14	F	Extra	20 atletas
11:15	150 metros	S12 a S14	M	Extra	20 atletas
11:35	1000 metros	S14	F	Extra	20 atletas
11:55	1000 metros	S14	M	Extra	20 atletas
14:35	60m barreiras 0,84	S20 a Master	F	Extra	16 atletas
14:45	Comprimento	S16 a S18	F	Extra	10 atletas
14:55	60m barreiras 1,00	S20	M	Extra	8 atletas
15:15	60m barreiras 1,07	S23 a Master	M	Extra	8 atletas
15:35	200 metros	S18 a Master	F	Extra	24 atletas
15:50	200 metros	S18 a Master	M	Extra	24 atletas
16:10	800 metros	S20 a Master	F	Extra	24 atletas
16:30	800 metros	S20 a Master	M	Extra	24 atletas
16:50	1500 metros	S16 a S18	F	Extra	24 atletas
17:00	Peso 6Kg	S18 a S20	M	Extra	10 atletas
	Peso 7,260Kg	S23 a Master	M	Extra	10 atletas
17:10	1500 metros	S16 a S18	M	Extra	24 atletas

REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar na pista de atletismo do Forum Braga, em Braga, na tarde do dia 24 de janeiro de 2026 e no dia 25 de janeiro, em simultâneo com os Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas.

2 - Participação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-10 a Masters da Associação de Atletismo de Braga e de outras Associações Regionais portuguesas desde que autorizados.

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

PROVAS EXTRA

Campeonato nacional de provas combinadas

FORUM BRAGA | 24 e 25 DE JANEIRO DE 2026



- 21 de janeiro de 2026 (quarta-feira).
- de forma gratuita para os atletas da AA Braga e para todos os atletas dos escalões de Sub-10, Sub-12 e Sub-14 (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 prefiram, podem solicitar para 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 novembro de 2024 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.

5 – Atletas admitidos: A participação nas provas está limitada a um máximo de atletas por prova. A seleção dos atletas será realizada com base nas marcas de inscrição validadas e segundo os critérios: **1º - Atletas da AABraga (até atingir metade do nº máximo); 2º (até atingir o número máximo) – Outros atletas (independentemente da sua Associação)** segundo as melhores marcas de inscrição.

- A lista de atletas admitidos em competição será divulgada durante o dia seguinte ao fecho de inscrições.
- O Departamento Técnico da AAB, 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**.

PROVAS EXTRA

Campeonato nacional de provas combinadas

FORUM BRAGA | 24 e 25 DE JANEIRO DE 2026



- 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.**

As confirmações são realizadas online, em FPA Competições, por método idêntico às inscrições, a partir das 20h do dia anterior à 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 – Normas Técnicas:

- Cada atleta poderá participar num máximo de 2 provas por dia (cumprimento a indicação relativa a competições de duas jornadas em dias consecutivos);
- Para as finais dos 60 metros serão apurados os 8 melhores tempos das eliminatórias para a final A e os 8 melhores tempos seguintes para a final B;
- Poderão ser repescados atletas para completar as séries das finais, como consta no Manual da European Athletics;
- Nas restantes corridas as series serão elaboradas com base nos tempos de inscrição, sendo que os melhores tempos serão escalonados para a 1ª serie.
- Nas corridas, as pistas serão atribuídas com base nos sistemas de sorteio recomendados pela World Athletics.
- Nos concursos, todos os atletas têm direito a 3 ensaios, tendo os 8 melhores atletas ao fim de 3 rondas, direito a mais 3 ensaios.

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

- Sub-10: Atletas nascidos em 2017, 2018 e 2019;
- Sub-12: Atletas nascidos em 2015 e 2016;

PROVAS EXTRA

Campeonato nacional de provas combinadas

FORUM BRAGA | 24 e 25 DE JANEIRO DE 2026



- Sub-14: Atletas nascidos em 2013 e 2014;
- Sub-16: Atletas nascidos em 2011 e 2012;
- 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 em diante, até aos 35 anos de idade;
- Masters: Atletas com 35 ou mais anos de idade.

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

- 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.

12 - 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;

13 - 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;

PROVAS EXTRA

Campeonato nacional de provas combinadas

FORUM BRAGA | 24 e 25 DE JANEIRO DE 2026



- Os casos omissos neste regulamento serão decididos pelo Delegado Técnico e Diretor da Competição, em concordância com o Regulamento Geral de Competições.
- Eventuais atualizações deste regulamento serão publicadas em www.aabraga.pt;

IMPORTANTE: Normas gerais para as competições no 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:

