

ATLETA COMPLETO REGIONAL + KM JOVEM REGIONAL

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 11 E 12 DE ABRIL DE 2026



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
Sábado, 11 de abril de 2026					
14:30	80 metros	S16	M	Octatlo INI	
	Comprimento	S18 a Master	F	Extra	Tábua 2 metros
14:45	80m barreiras 0,76	S16	F	Heptatlo INI	8b- 12,00/08,00/12,00
15:00	100m barreiras 0,76	S18	F	Extra	10b- 13,00/8,50/10,50
15:10	100m barreiras 0,84	S20 a Master	F	Extra	10b- 13,00/8,50/10,50
	Dardo 600g	S16	M	Octatlo INI	
	Dardo 600g	S16 a S18	F	Extra	
	Dardo 700g	S18	M	Extra	
15:20	Altura	S16	F	Heptatlo INI	a)
	100 metros	S18 a Master	F	Extra	
15:40	100 metros	S18 a Master	M	Extra	
16:00	60 metros	S14	F	Pentatlo INF	
16:10	60 metros	S14	M	Pentatlo INF	
16:30	Vara	S16	M	Octatlo INI	b)
16:20	50 metros	S10 a S12	F	Extra	
16:30	50 metros	S10 a S12	M	Extra	
16:50	Peso 2Kg	S14	F	Pentatlo INF	
	Peso 3Kg	S16 a S18	F	Extra	
17:00	Comprimento	S14	M	Pentatlo INF	
	Altura	S18 a Master	M	Extra	c)
17:10	Dardo 500g	S16	F	Heptatlo INI	
18:00	300 metros	S16	M	Octatlo INI	

Progressão de fasquias:

- Início a 1,10 e sobe de 4 em 4 Cm
- Início a 1,80 e sobe de 10 em 10 Cm
- 1,30; 1,37; 1,44; 1,51; 1,57; 1,63; 1,68; depois sobe de 5 em 5 até 3 atletas; depois de 3 em 3cm

Provas Combinadas:

Pentatlo Sub-14 F	60 m	Peso	60m barr	Comprimento	1000m			
Pentatlo Sub-14 M	60 m	Comprimento	60m barr	Peso	1000m	-		
Heptatlo Sub-16 F	80m barr	Altura	Dardo	80 m	Comprimento	Peso	800 m	
Octatlo Sub-16 M	80 m	Dardo	Vara	300 m	110m barr	Disco	Altura	1000m

ATLETA COMPLETO REGIONAL + KM JOVEM REGIONAL

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 11 E 12 DE ABRIL DE 2026



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
Domingo, 12 de abril de 2026					
09:00	100m barreiras 0,84	S16	M	Octatlo INI	10b- 13,00/8,50/10,50
	Altura	S18 a Master	F	Extra	d)
	Comprimento	S18 a Master	M	Extra	Tábua 2 metros
09:10	110m barreiras 0,91	S18	M	Extra	10b- 13,72/9,14/14,02
09:20	60m barreiras 0,76	S14	F	Pentatlo INF	6b- 12,00/07,00/13,00
09:40	Disco 1Kg	S16	M	Octatlo INI	
	Disco 1Kg	S18	F	Extra	
	Disco 0.75kg	S16	F	Extra	
09:35	60m barreiras 0,76	S14	M	Pentatlo INF	6b- 12,00/7,50/10,50
09:55	80 metros	S16	F	Heptatlo INI	
10:10	150 metros	S12 a S14	F	Extra	
10:20	Peso 3kg	S14	M	Pentatlo INF	
10:25	150 metros	S12 a S14	M	Extra	
10:40	1000 metros	S14	F	Séries	KM Jovem
10:45	Comprimento	S14	F	Pentatlo INF	caixa 2
	Comprimento	S16	F	Heptatlo INI	caixa 1
10:55	1000 metros	S14	M	Séries	KM Jovem
11:00	Altura	S16	M	Octatlo INI	e)
11:10	1000 metros	S16	F	Séries	KM Jovem
11:25	1000 metros	S16	M	Séries	KM Jovem
11:40	1000 metros	S18	F	Séries	KM Jovem
11:50	1000 metros	S18	M	Séries	KM Jovem
12:00	1000 metros	S14	M	Pentatlo INF	
12:10	1000 metros	S14	F	Pentatlo INF	
12:20	1000 metros	S20 a master	F	Extra	
12:20	Peso 3Kg	S16	F	Heptatlo INI	
12:40	1000 metros	S20 a Master	M	Extra	
13:00	1000 metros	S16	M	Octatlo INI	
13:15	800 metros	S16	F	Heptatlo INI	

Progressão de fasquias:

- d) 1,14;1,21; 1,28; 1,34; 1,40; 1,45; 1,50... sob de 5 em 5 até 3 atletas depois de 3 em 3cm
- e) Início a 1,28 e sobe de 4 em 4 Cm

ATLETA COMPLETO REGIONAL + KM JOVEM REGIONAL

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 11 E 12 DE ABRIL DE 2026



Provas Combinadas:

Pentatlo Sub-14 F	60 m	Peso	60m barr	Comprimento	1000m			
Pentatlo Sub-14 M	60 m	Comprimento	60m barr	Peso	1000m	-		
Heptatlo Sub-16 F	80m barr	Altura	Dardo	80 m	Comprimento	Peso	800 m	
Octatlo Sub-16 M	80 m	Dardo	Vara	300 m	110m barr	Disco	Altura	1000m

REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 11 e 12 de abril de 2026.

2 - Participação: A competição do Atleta Completo e Km Jovem destina-se a atletas dos escalões de Sub-14, Sub-16 e Sub-18 da Associação de Atletismo de Braga e de outras Associações Regionais portuguesas desde que autorizados. As Provas extra destinam-se a atletas de Sub-12 a Masters.

3 - Inscrições: Realizadas obrigatoriamente na plataforma online [FPA Competições](#) até:

- 8 de abril de 2026 (quarta-feira).
- de forma gratuita para os atletas.

4 – Melhores marcas: No momento da inscrição, os atletas deverão indicar a melhor marca obtida nas respetivas provas, 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.

5 – 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;

6 - Confirmações: Todos os atletas devem efetuar a confirmação de presença **até 1 hora antes das respetivas provas**.

ATLETA COMPLETO REGIONAL + KM JOVEM REGIONAL

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 11 E 12 DE ABRIL DE 2026



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.

Os atletas do **atleta completo** realizam a confirmação na prova combinada (pentatlo, heptatlo ou octatlo) tendo como referência a hora da primeira prova que vão disputar.

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

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

- 15 minutos antes do início das corridas.
- 45 minutos antes do início dos concursos (Saltos e Lançamentos);

8 – Normas Técnicas – Provas Extra:

- Cada atleta poderá participar até ao limite de 2 provas por dia (competições de duas jornadas em dias consecutivos).;
- As corridas são disputadas por series, a primeira serie será com os atletas com melhores tempos de inscrição;
- Provas sub-12 com sub-14 - corridas: Os atletas que compitam como sub-14 têm direito a uma falsa partida por série. (Porque os sub-12 tem direito a falsa partida; sub-14 não tem);
- Nos concursos provas extra: Caso o número atletas superior a 12 no conjunto das provas à mesma hora 4 para todos, caso contrário 3+3, sem alterar a ordem.

9 – Prémios: Serão medalhados os 3 primeiros atletas de cada uma das provas do Atleta Completo Regional e do KM Jovem Regional;

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;
- **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;

ATLETA COMPLETO REGIONAL + KM JOVEM REGIONAL



ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 11 E 12 DE ABRIL DE 2026

- **Sub-23:** Atletas nascidos em 2004, 2005 e 2006;
- **Seniores:** Atletas nascidos em 2003 ou antes;
- **Masters:** Atletas com 35 ou mais anos;

11 - 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;

12 - 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;
- 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;