

CAMPEONATO REGIONAL DE 10.000 METROS

+ 5.000 METROS SUB-20

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 11 DE ABRIL DE 2026



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
Sábado, 11 de abril de 2026					
17:00	5.000 metros	S20	F	Série Única	
17:45	5.000 metros	S20	M	Série Única	
18:20	10.000 metros	S23 a Master	F	Série Única	
	10.000 metros	S23 a Master	M	Série B	
19:10	10.000 metros	S23 a Master	M	Série A	a)

(a) Serie com os atletas com melhores tempos de inscrição

Consoante o número de inscritos o número de series previstas pode ser alterado

REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 11 de abril de 2026.

2 - Participação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-20 a Masters, da Associação de Atletismo de Braga, atletas de outras Associações Regionais portuguesas e atletas não federados.

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

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

4 – Melhores marcas: No momento da inscrição, os atletas deverão indicar a melhor marca obtida na prova de 10.000 metros, 5.000 metros ou em alternativa nos 10km estrada homologados, 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.

Os atletas com melhores marcas de inscrição competirão na Serie A.

CAMPEONATO REGIONAL DE 10.000 METROS

+ 5.000 METROS SUB-20

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 11 DE ABRIL DE 2026



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 às 16 horas a fim de se averiguar a necessidade de reformulação das series**.

As confirmações são realizadas online, em FPA Competições, por método idêntico às inscrições, a partir das 7h do 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.

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

- 15 minutos antes do início das corridas.

8 – Escalões e Prémios: Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2026, sendo premiados os 3 primeiros classificados da AAB dos seguintes escalões:

- **Sub-20:** Atletas nascidos em 2007 e 2008;
- **Sub-23:** Atletas nascidos em 2004, 2005 e 2006;
- **Veteranos I:** 40 anos aos 44 anos;
- **Veteranos II:** 45 anos aos 49 anos;
- **Veteranos III:** 50 anos aos 54 anos;
- **Veteranos IV:** 55 anos aos 59 anos;
- **Veteranos V:** 60 ou mais anos;
- **ABSOLUTOS**

9 - 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;

CAMPEONATO REGIONAL DE 10.000 METROS

+ 5.000 METROS SUB-20

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 11 DE ABRIL DE 2026



10 - 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;