

# TROFÉU FASQUIAS + CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-14

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 16 E 17 DE MAIO DE 2026



## PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
<b>Sábado, 16 de maio de 2026</b>					
<b>15:00</b>	60 metros	S12 a S14	F	Eliminatórias	TF + CRS14
	Martelo 2Kg	S12 a S14	F	Final	CRS14 Centro Lançamentos
	Martelo 3Kg	S12 a S14	M	Final	CRS14 Centro Lançamentos
	Martelo 3Kg	S16 a S18	F	Final	Extra- Centro Lançamentos
	Martelo 4Kg	S16	M	Final	Extra- Centro Lançamentos
	Martelo 5Kg	S18	M	Final	Extra- Centro Lançamentos
	Altura	S12 a S14	M	Final	CRS14 a)
<b>15:15</b>	60 metros	S12 a S14	M	Eliminatórias	TF + CRS14
<b>15:30</b>	50 metros	S10	F	Séries	Extra - Pode partir de pé
<b>15:40</b>	50 metros	S10	M	Séries	Extra - Pode partir de pé
<b>15:50</b>	100 metros	S18 a Master	F	Séries	Extra
<b>16:05</b>	100 metros	S18 a Master	M	Séries	Extra
<b>16:20</b>	60 metros	S12 a S14	F	Final	CRS14
<b>16:25</b>	60 metros	S12 a S14	M	Final	CRS14
<b>16:35</b>	600 metros	S12 a S14	F	Séries	TF + CRS14
<b>16:45</b>	600 metros	S12 a S14	M	Séries	TF + CRS14
<b>17:00</b>	Disco 600g	S12 a S14	F	Final	TF + CRS14 Centro Lançamentos
	Disco 750g	S12 a S14	M	Final	TF + CRS14 Centro Lançamentos
	Disco 750g	S16	F	Final	Extra- Centro Lançamentos
	Disco 1Kg	S16	M	Final	Extra- Centro Lançamentos
	Disco 1Kg	S18	F	Final	Extra- Centro Lançamentos
	Disco 1,5Kg	S18	M	Final	Extra- Centro Lançamentos
	Vara em distância	S12 a S14	F	Final	CRS14 caixa 2
	Vara em distância	S12 a S14	M	Final	CRS14 caixa 2
<b>17:05</b>	400 m barreiras 0,76	S18 a Master	F	Séries	Extra - 10b- 45/35/40
<b>17:15</b>	400 m barreiras 0,91	S18 a Master	M	Séries	Extra - 10b- 45/35/40
<b>17:25</b>	1000m Obstáculos	S14	F	Séries	CRS14
<b>17:30</b>	Comprimento	S12 a S14	F	Final	TF + CRS14 - caixa 1
	Comprimento	S18 a Master	F	Final	Extra - caixa 1
<b>17:35</b>	1000m Obstáculos	S14	M	Séries	CRS14
<b>17:50</b>	2000m marcha	S12 a S14	F	Séries	Pista 5
	2000m marcha	S12 a S14	M	Séries	Pista 1

## Progressão de fasquias:

- a) Altura S12 a S14 M - Início a 1,10; 1,15; 1,20 e sobe de 5 em 5cm até 3 atletas e depois de 3 em 3cm

# TROFÉU FASQUIAS + CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-14

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 16 E 17 DE MAIO DE 2026



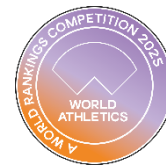
## PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
<b>Domingo, 17 de maio de 2026</b>					
<b>09:00</b>	60m barreiras 0,76	S12 a S14	F	Eliminatórias	TF + CRS14- 12,00/7,00/13,00
	Peso 3Kg	S12 a S14	M	Final	TF + CRS14
	Peso 4Kg	S16	M	Final	Extra
	Peso 5Kg	S18	M	Final	Extra
	Altura	S12 a S14	F	Final	TF + CRS14- b)
	Dardo 400g	S12 a S14	F	Final	CRS14
	Dardo 500g	S16 a S18	F	Final	Extra
<b>09:15</b>	60m barreiras 0,76	S12 a S14	M	Eliminatórias	TF + CRS14 - 12,00/7,50/10,50
<b>09:30</b>	150 metros	S12 a S14	F	Séries	CRS14
<b>09:45</b>	150 metros	S12 a S14	M	Séries	CRS14
<b>10:00</b>	200 metros	S18 a Master	F	Séries	Extra
<b>10:15</b>	Comprimento	S12 a S14	M	Final	TF + CRS14
	Comprimento	S18 a Master	M	Final	Extra
<b>10:20</b>	200 metros	S18 a Master	M	Séries	Extra
<b>10:30</b>	Peso 2Kg	S12 a S14	F	Final	TF + CRS14
	Peso 3Kg	S16 a S18	F	Final	Extra
	Dardo 400g	S12 a S14	M	Final	CRS14
	Dardo 500g	S16	M	Final	Extra
	Dardo 600g	S18	M	Final	Extra
<b>10:40</b>	1000 metros	S12 a S14	F	Séries	CRS14
<b>10:50</b>	1000 metros	S12 a S14	M	Séries	CRS14
<b>11:00</b>	500 metros	S10	F	Séries	Extra
<b>11:10</b>	500 metros	S10	M	Séries	Extra
<b>11:25</b>	Quadruplo	S12 a S14	F	Final	CRS14
	Quadruplo	S12 a S14	M	Final	CRS14
<b>11:30</b>	60m barreiras 0,76	S12 a S14	F	Final	6b- 12,00/7,00/13,00
<b>11:40</b>	60m barreiras 0,76	S12 a S14	M	Final	6b- 12,00/7,50/10,50
<b>12:00</b>	4x60m	S12 a S14	F	Final	TF + CRS14
<b>12:10</b>	4x60m	S12 a S14	M	Final	TF + CRS14

## Progressão de fasquias:

- b) Altura S12 a S14 F- Início a 1,10; 1,15; 1,20 e sobe de 5 em 5cm até 3 atletas e depois de 3 em 3cm

# TROFÉU FASQUIAS + CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-14



ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 16 E 17 DE MAIO DE 2026

## REGULAMENTO:

**1 - Competição:** A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 16 e 17 de maio de 2026.

- Serão disputados o Torneio Fasquias e o Campeonato Regional de Sub-14 da Associação de Atletismo de Braga
- E ainda algumas provas extra

**2 - Participação:** A competição no campeonato regional destina-se a atletas dos escalões de Sub-12 e Sub-14 da Associação de Atletismo de Braga e de outras Associações Regionais portuguesas desde que autorizados. As Provas extra destinam-se a atletas de Sub-16 a Masters.

**3- Troféu Fasquias:** É uma competição em formato combinado e coletivo destinado aos atletas do escalão de sub-14. Esta competição é um modelo experimental assumido pela AAB e por algumas outras associações distritais e poderá vir a ser implementado como modelo competitivo nacional para este escalão etário.

- Destina-se aos atletas do escalão de sub-14 (2013 e 2014) e consiste numa prova combinada realizada em equipas de 4 elementos.
- Em caso de necessidade será autorizada a participação de atletas sub-12 de último ano (nascidos em 2015) para completar equipas.
- Será feita uma seleção AAB para o Troféu Fasquias Zona Norte.

## PROGRAMA DE PROVAS (Fase de associação distrital/regional):

Programa	Etapa	FEMININOS		MASCULINOS	
		Prova	Nº Atletas /equipa	Prova	Nº Atletas /equipa
A	1	4x 60m	4	4x 60m	4
	2	60 m	1	60 m	1
		Comprimento	1	Comprimento	1
		Peso	1	Peso	1
		600m	1	600m	1
B	1	4x 60m	4	4x 60m	4
	2	60m Barreiras	1	60m Barreiras	1
		Altura	1	Altura	1
		Disco	1	Disco	1
		600m	1	600m	1

# TROFÉU FASQUIAS + CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-14

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 16 E 17 DE MAIO DE 2026



- Cada clube pode apresentar o número de equipas femininas e masculinas que desejar. As equipas serão formadas por 4 elementos do mesmo sexo.
- O programa de provas divide-se em 2 etapas:

Etapa 1 - Estafeta curta (4x60m) – participam os 4 elementos da equipa

Etapa 2 – Provas individuais – participa 1 elemento por equipa em cada prova

- O mesmo atleta não pode participar em mais que uma prova da mesma etapa;
- Nos concursos, cada atleta terá direito a 6 ensaios (exceto no salto em altura).

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

- 13 de maio de 2026 (quarta-feira).
- de forma gratuita para os atletas.

**5 – 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.

**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 **até 1 hora antes das respetivas provas**.

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.

# TROFÉU FASQUIAS + CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-14

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 16 E 17 DE MAIO DE 2026



**8 - 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);
- 1 hora antes do início do salto com vara.

**9 – Normas Técnicas – Campeonato Regional e Provas Extra:**

- Cada atleta poderá participar até ao limite de 4 provas na competição, num máximo 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;
- Nos concursos, os atletas do Campeonato Regional têm 3+3 ensaios para os 8 melhores da AAB. Atletas extra apenas têm direito a 3 ensaios.

**10– Classificações coletivas:** Serão apuradas classificações coletivas por género, referentes ao **Campeonato Regional de Sub-14**. O primeiro de cada prova receberá 8 pontos, o 2º receberá 7 pontos e assim sucessivamente. Pontuam num máximo 2 atletas por clube em cada prova. Vence a equipa que obtiver o maior somatório de pontos. Em caso de empate, vence a equipa com mais vitórias e assim sucessivamente.

Relativamente ao **Troféu fasquias** serão elaboradas classificações de equipas por sexo. Em cada prova, por sexo, todos os atletas e estafetas pontuam, do seguinte modo:

- Estafeta: 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2... 2 pontos
- Provas individuais: 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1... 1 pontos

Vence o clube que obtiver o maior número de pontos no conjunto das quatro provas (Femininos A e B + Masculinos A e B), considerando a melhor equipa feminina e masculina de cada clube em cada um dos programas (A e B). Em caso de empate, vence a equipa com melhor classificação na estafeta.

**11– Prémios:** Serão medalhados os 3 primeiros atletas de cada uma das provas do Campeonato Regional de Sub-14. Assim como as 3 primeiras equipas femininas e masculinas do CR Sub-16. Serão também atribuídas medalhas aos 4 elementos da melhor equipa em cada sexo do Troféu Fasquias.

# TROFÉU FASQUIAS + CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-14



ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 16 E 17 DE MAIO DE 2026

---

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

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

**13 - 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;

**14 - 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](http://www.aabraga.pt);