

TROFÉU FASQUIAS + CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-14

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



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
Sábado, 16 de maio de 2026					
15:00	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)
15:15	60 metros	S12 a S14	M	Eliminatórias	TF + CRS14
15:30	50 metros	S10	F	Séries	Extra - Pode partir de pé
15:40	50 metros	S10	M	Séries	Extra - Pode partir de pé
15:50	100 metros	S18 a Master	F	Séries	Extra
16:05	100 metros	S18 a Master	M	Séries	Extra
16:20	60 metros	S12 a S14	F	Final	CRS14
16:25	60 metros	S12 a S14	M	Final	CRS14
16:35	600 metros	S12 a S14	F	Séries	TF + CRS14
16:45	600 metros	S12 a S14	M	Séries	TF + CRS14
17:00	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
17:05	400 m barreiras 0,76	S18 a Master	F	Séries	Extra - 10b- 45/35/40
17:15	400 m barreiras 0,91	S18 a Master	M	Séries	Extra - 10b- 45/35/40
17:25	1000m Obstáculos	S14	F	Séries	CRS14
17:30	Comprimento	S12 a S14	F	Final	TF + CRS14 - caixa 1
	Comprimento	S18 a Master	F	Final	Extra - caixa 1
17:35	1000m Obstáculos	S14	M	Séries	CRS14
17:50	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
Domingo, 17 de maio de 2026					
09:00	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
09:15	60m barreiras 0,76	S12 a S14	M	Eliminatórias	TF + CRS14 - 12,00/7,50/10,50
09:30	150 metros	S12 a S14	F	Séries	CRS14
09:45	150 metros	S12 a S14	M	Séries	CRS14
10:00	200 metros	S18 a Master	F	Séries	Extra
10:15	Comprimento	S12 a S14	M	Final	TF + CRS14
	Comprimento	S18 a Master	M	Final	Extra
10:20	200 metros	S18 a Master	M	Séries	Extra
10:30	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
10:40	1000 metros	S12 a S14	F	Séries	CRS14
10:50	1000 metros	S12 a S14	M	Séries	CRS14
11:00	500 metros	S10	F	Séries	Extra
11:10	500 metros	S10	M	Séries	Extra
11:25	Quadruplo	S12 a S14	F	Final	CRS14
	Quadruplo	S12 a S14	M	Final	CRS14
11:30	60m barreiras 0,76	S12 a S14	F	Final	6b- 12,00/7,00/13,00
11:40	60m barreiras 0,76	S12 a S14	M	Final	6b- 12,00/7,50/10,50
12:00	4x60m	S12 a S14	F	Final	TF + CRS14
12:10	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 no somatório das prestações de 4 elementos por equipa no conjunto das provas do respetivo programa em que participa, mais a estafeta.
- 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
		60 m	1	60 m	1
	2	Comprimento	1	Comprimento	1
		Peso	1	Peso	1
		600m	1	600m	1
B	1	4x 60m	4	4x 60m	4
		60m Barreiras	1	60m Barreiras	1
	2	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 – Provas individuais – participa 1 elemento por equipa em cada prova (optando pelo programa A ou B)

Etapa 2 - Estafeta curta (4x60m) – participam os 4 elementos da equipa

- O mesmo atleta não pode participar em mais que uma prova individual 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.
- A composição das equipas do TROFÉU FASQUIAS devem ser enviadas para secretaria@aabraga.pt até dia 15 de maio (sexta-feira)

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**.

TROFÉU FASQUIAS + CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-14



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

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:

- 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, de cada um dos programas A e B. 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 (de cada um dos programas) mais os pontos da estafeta. Em caso de empate, vence a equipa com melhor classificação na estafeta.

TROFÉU FASQUIAS + CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-14

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



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. Ou seja, às melhores equipas do programa A feminino, programa B feminino, programa A masculino e programa B masculino.

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;

TROFÉU FASQUIAS + CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-14

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