

CAMPEONATO DO NORTE SUB-20

CAMPEONATO REGIONAL AAB, AAP, AAVC e AAVR

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 20 e 21 DE JUNHO DE 2026



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
Sábado, 27 de Junho de 2026					
15:30	100 metros	S18 a S20	F	Eliminatórias	
	Comprimento	S18 a S20	M	Final	
	Altura	S18 a S20	F	Final	a)
	Martelo 4Kg	S18 a S20	F	Final	Centro Lançamentos
	Peso 6Kg	S18 a S20	M	Final	
15:50	100 metros	S18 a S20	M	Eliminatórias	
16:00	Vara	S18 a S20	M	Final	b)
16:10	400 metros	S18 a S20	F	Séries	
16:30	400 metros	S18 a S20	M	Séries	
16:50	1500 metros	S18 a S20	F	Séries	
17:05	1500 metros	S18 a S20	M	Séries	
17:20	100 metros	S18 a S20	F	Final	Apuramento: 8q
17:25	100 metros	S18 a S20	M	Final	Apuramento: 8q
17:30	Comprimento	S18 a S20	F	Final	
	Disco 1Kg	S18 a S20	F	Final	
	Dardo 800g	S18 a S20	M	Final	
17:40	3000m obstáculos 0,76	S20	F	Séries	
18:05	3000m obstáculos 0,91	S20	M	Séries	
18:35	4x100 metros	S18 a S20	F	Séries	
18:50	4x100 metros	S18 a S20	M	Séries	
19:00	5000 metros	S18 a S20*	F	Séries	
19:25	5000 metros	S18 a S20*	M	Séries	

- a) Progressão das fasquias do salto em altura: 1,30 (+5cm) > 1,50 (+4cm) > até 3 atletas (+3cm)
- b) Progressão das fasquias do salto com vara: 2,20 (+20cm) > 2,40 (+15cm) > 3,00 (+10cm) > até 3 atletas (+5cm)

*só atletas Sub-18 de 2º ano podem participar

CAMPEONATO DO NORTE SUB-20
CAMPEONATO REGIONAL AAB, AAP, AAVC e AAVR

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 20 e 21 DE JUNHO DE 2026



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
Domingo, 21 de Junho de 2026					
08:30	5000m marcha	S18 a S20	F	Final	Pista 5
	5000m marcha	S18 a S20	M	Final	Pista 1
09:00	Triplo	S18 a S20	F	Final	Tábua 9m
	Altura	S18 a S20	M	Final	c)
	Martelo 6Kg	S18 a S20	M	Final	Centro Lançamentos
	Peso 4Kg	S18 a S20	F	Final	
09:15	3000 metros	S18 a S20	F	Séries	
09:35	3000 metros	S18 a S20	M	Séries	
09:55	100m barreiras 0,84	S18 a S20	F	Eliminatórias	13,00/08,50/10,50
10:00	Vara	S18 a S20	F	Final	d)
10:05	110m barreiras 0,99	S18 a S20	M	Eliminatórias	13,72/09,14/14,02
10:20	400m barreiras 0,76	S18 a S20	F	Séries	45,00/35,00/40,00
10:30	400m barreiras 0,91	S18 a S20	M	Final	45,00/35,00/40,00
10:50	800 metros	S18 a S20	F	Séries	
11:00	Triplo	S18 a S20	M	Final	Tábua 11m
	Disco 1,750Kg	S18 a S20	M	Final	Centro Lançamentos
	Dardo 600g	S18 a S20	F	Final	
11:10	800 metros	S18 a S20	M	Séries	
11:25	200 metros	S18 a S20	F	Séries	
11:45	200 metros	S18 a S20	M	Séries	
12:05	100m barreiras 0,84	S18 a S20	F	Final	13,00/08,50/10,50
12:15	110m barreiras 0,99	S18 a S20	M	Final	13,72/09,14/14,02
12:25	Estafeta 4x400	S18 a S20	F	Séries	
12:35	Estafeta 4x400	S18 a S20	M	Séries	

- c) Progressão das fasquias do salto em altura: 1,40 (+6cm) > 1,70 (+5cm) > até 3 atletas (+3cm)
d) Progressão das fasquias do salto com vara: 1,80 (+15cm) > 2,10 (+10cm) > até 3 atletas (+5cm)

CAMPEONATO DO NORTE SUB-20

CAMPEONATO REGIONAL AAB, AAP, AAVC e AAVR

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 20 e 21 DE JUNHO DE 2026



REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 20 e 21 de junho de 2026.

- Em simultâneo com o Campeonato do Norte, disputam-se os Campeonatos Regionais de Sub-20 das Associações de Atletismo de Braga, Porto, Viana do Castelo e Vila Real.

2 - Participação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-18 e Sub-20 das Associações de Atletismo da Zona Norte. As inscrições de outros atletas ficam sujeitas a aceitação por parte da organização.

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

- Até 17 de junho 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 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**

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.

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);
- 1 hora antes do início do Salto com vara

CAMPEONATO DO NORTE SUB-20

CAMPEONATO REGIONAL AAB, AAP, AAVC e AAVR

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 20 e 21 DE JUNHO DE 2026



8 – Normas Técnicas:

- Em função do número de atletas inscritos o programa horário pode sofrer alterações.
- Cada atleta poderá participar num máximo de 4 provas no campeonato, não ultrapassando as 2 provas por jornada.
- Com exceção para os 100 metros e 100/110m barreiras em que existirão eliminatórias e final, todas as corridas são disputadas por séries. A primeira série/eliminatória será com os atletas com melhores tempos de inscrição;
- Para a final de 100 metros apuram-se os atletas com os 8 melhores tempos no conjunto das eliminatórias.
- Nos saltos horizontais e lançamentos, todos os atletas terão direito a 3 ensaios, tendo os 8 melhores atletas da Zona Norte, no final do 3º ensaio, direito a mais 3 ensaios finais.
- As progressões das fasquias do salto em altura e salto com vara estão indicadas no programa horário.

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

- **Sub-18:** Atletas nascidos em 2009 e 2010;
- **Sub-20:** Atletas nascidos em 2007 e 2008;

10- Classificações Coletivas: Serão elaboradas classificações coletivas separadas por género, tanto para o Campeonato do Norte como para cada um dos Campeonatos Regionais.

- Ao primeiro classificado de cada prova são atribuídos 8 pontos, 7 pontos ao 2º e assim sucessivamente.
- Vence a equipa que somar maior número de pontos no total de todas as provas;
- Em caso de empate vence a equipa com maior número de vitórias. Permanecendo o empate verifica-se o nº de 2ºs lugares e assim sucessivamente;
- Cada equipa pontua com um máximo de 2 atletas por prova;
- Para classificarem-se para esta Classificação cada equipa deve apresentar um mínimo de 3 atletas ou 2 atletas + 1 estafeta.

11- Prémios: Serão realizados pódios individuais para premiação dos 3 primeiros classificados em cada uma das provas referentes a todos os campeonatos, assim como as 3 primeiras equipas de cada uma das classificações coletivas.

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

CAMPEONATO DO NORTE SUB-20

CAMPEONATO REGIONAL AAB, AAP, AAVC e AAVR

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 20 e 21 DE JUNHO DE 2026



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;