



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

# REGULAMENTO GERAL DE COMPETIÇÕES

Aprovado em reunião de Direção  
14 de setembro 2023

<b>CAPÍTULO 1. EQUADRAMENTO DA MODALIDADE .....</b>	<b>3</b>
ARTIGO 1º. ENQUADRAMENTO GERAL DA MODALIDADE .....	3
ARTIGO 2º. OBJETO E ÂMBITO DO REGULAMENTO GERAL DE COMPETIÇÕES .....	3
ARTIGO 3º. ESCALÕES ETÁRIOS DO ATLETISMO REGULAR .....	4
ARTIGO 4º. CATEGORIAS DE VETERANOS .....	4
ARTIGO 5º. ESCALÕES ETÁRIOS DO ATLETISMO ADAPTADO .....	5
<b>CAPÍTULO 2. REGULAÇÃO DA ATIVIDADE COMPETITIVA.....</b>	<b>6</b>
ARTIGO 6º. SEGURO DESPORTIVO .....	6
ARTIGO 7º. CALENDÁRIO NACIONAL.....	6
ARTIGO 8º. ÉPOCA DESPORTIVA .....	6
ARTIGO 9º. AUTORIZAÇÃO PARA ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS .....	6
ARTIGO 10º. COMPETIÇÕES DE ÂMBITO REGIONAL.....	6
ARTIGO 11º. CAMPEONATOS NACIONAIS.....	8
ARTIGO 12º. INSCRIÇÕES EM CAMPEONATOS NACIONAIS.....	8
ARTIGO 13º. PARTICIPAÇÃO NAS COMPETIÇÕES.....	8
ARTIGO 14º. ATLETAS ESTRANGEIROS – ELEGIBILIDADE DOS ATLETAS.....	9
ARTIGO 15º. EQUIPAMENTO DE COMPETIÇÃO.....	10
<b>CAPÍTULO 3. COMPETIÇÕES DE ATLETISMO ADAPTADO .....</b>	<b>11</b>
ARTIGO 16º. PARTICIPAÇÃO NAS COMPETIÇÕES DE ATLETISMO ADAPTADO.....	11
<b>CAPÍTULO 4. COMPETIÇÕES DE PISTA (SUB-18 A SENIORES) .....</b>	<b>12</b>
ARTIGO 17º. REGRAS GERAIS .....	12
ARTIGO 18º. REGRAS DE PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA DE PISTA DE ACORDO COM OS ESCALÕES .....	12
ARTIGO 19º. PROGRAMA DE PROVAS - CAMPEONATOS NACIONAIS EM PISTA COBERTA.....	13
ARTIGO 20º. PROGRAMA DE PROVAS - CAMPEONATOS NACIONAIS DE PISTA AO AR LIVRE.....	15
ARTIGO 21º. PROGRAMA DE PROVAS - CAMPEONATOS NACIONAIS DE PROVAS COMBINADAS .....	17
ARTIGO 22º. CAMPEONATOS NACIONAIS COM CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL E COLETIVA SIMULTÂNEA .....	18
ARTIGO 23º. CAMPEONATOS DE PORTUGAL EM PISTA COBERTA E AO AR LIVRE .....	19
ARTIGO 24º. CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES EM PISTA COBERTA E AR LIVRE .....	19
ARTIGO 25º. TAÇA DE PORTUGAL .....	21
<b>CAPÍTULO 5. COMPETIÇÕES DE CORTA-MATO E ESTRADA (SUB-18 A SENIORES) .....</b>	<b>22</b>
ARTIGO 26º. COMPETIÇÕES DE CORTA-MATO E ESTRADA - REGRAS GERAIS .....	22
ARTIGO 27º. REGRAS DE PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA EM ESTRADA E CORTA-MATO DE ACORDO COM OS ESCALÕES 22	
ARTIGO 28º. PROGRAMA DE PROVAS DE CORTA-MATO E ESTRADA .....	23
ARTIGO 29º. CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO CURTO E LONGO .....	23
ARTIGO 30º. CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA.....	23
ARTIGO 31º. CAMPEONATOS DE PORTUGAL DE MEIA-MARATONA E MARATONA .....	24
ARTIGO 32º. PROGRAMA DE PROVAS – MARCHA ATLÉTICA EM ESTRADA .....	24
ARTIGO 33º. CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA ATLÉTICA EM ESTRADA.....	24
<b>CAPÍTULO 6. COMPETIÇÕES EM MONTANHA.....</b>	<b>25</b>
ARTIGO 34º. COMPETIÇÕES DE CORRIDA EM MONTANHA – REGRAS GERAIS.....	25
ARTIGO 35º. PROGRAMA DE PROVAS - CORRIDAS DE MONTANHA.....	25
<b>CAPÍTULO 7. COMPETIÇÕES DE TRAIL RUNNING .....</b>	<b>26</b>
ARTIGO 36º. COMPETIÇÕES TRAIL RUNNING – REGRAS GERAIS .....	26
ARTIGO 37º. PROGRAMA DE PROVAS - TRAIL RUNNING .....	26
<b>CAPÍTULO 8. REGRAS PARA COMPETIÇÕES DE PISTA (SUB-10 A SUB-16) .....</b>	<b>27</b>

ARTIGO 38º. REGRAS PARA COMPETIÇÕES DE SUB-14 e SUB-16 DE ÂMBITO DISTRITAL/REGIONAL .....	27
ARTIGO 39º. REGRAS DE PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA DE ACORDO COM OS ESCALÕES DE SUB-14 A SUB-16.....	27
ARTIGO 40º. REGRAS DE PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA DE ACORDO COM OS ESCALÕES DE SUB-10 E SUB-12 .....	28
ARTIGO 41º. PROGRAMA DE PROVAS DE PISTA DE SUB-14 E SUB-16 .....	29
ARTIGO 42º. PROGRAMA DE PROVAS COMBINADAS PARA SUB-14 E SUB-16 .....	30
ARTIGO 43º. CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-16 .....	31
<b>CAPÍTULO 9. COMPETIÇÕES DE CORTA-MATO E ESTRADA (SUB-14 E SUB-16) .....</b>	<b>33</b>
ARTIGO 44º. PROGRAMA DE PROVAS DE ESTRADA E CORTA-MATO .....	33
ARTIGO 45º. PROGRAMA DE PROVAS DE MARCHA ATLÉTICA EM ESTRADA .....	33
<b>CAPÍTULO 10. DISPOSIÇÕES LEGAIS .....</b>	<b>34</b>
ARTIGO 46º. CASOS OMISSOS .....	34
ARTIGO 47º. ENTRADA EM VIGOR .....	34
<b>CAPÍTULO 11. ANEXOS .....</b>	<b>35</b>
ARTIGO 48º. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DOS ENGENHOS E EQUIPAMENTOS .....	35
ARTIGO 49º. PESO DOS ENGENHOS DE LANÇAMENTOS.....	36
ARTIGO 50º. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DOS OBSTÁCULOS.....	37
ARTIGO 51º. ASPETOS ORGANIZATIVOS DE PROVAS PARA ATLETAS SUB-14 .....	37
ARTIGO 52º. ASPETOS ORGANIZATIVOS DE PROVAS PARA ATLETAS SUB-16 .....	38
ARTIGO 53º. ASPETOS ORGANIZATIVOS DE PROVAS PARA ATLETAS SUB-18 .....	39
ARTIGO 54º. QUADRO RESUMO DAS PROVAS DE ACORDO COM OS SETORES .....	40
ARTIGO 55º. QUADRO RESUMO DAS PROVAS AO AR LIVRE DE ACORDO COM OS ESCALÕES JOVENS.....	41

## CAPÍTULO 1. EQUADRAMENTO DA MODALIDADE

### ARTIGO 1º. ENQUADRAMENTO GERAL DA MODALIDADE

1. A modalidade desportiva Atletismo Regular e Adaptado é praticada em vários ambientes, de acordo com a especificidade de cada disciplina:
  - Pista (Pista Coberta e Pista ao Ar Livre);
  - Fora da pista (Corridas em Estrada, Marcha Atlética, Corta-mato, Montanha, *Trail Running* e Outros);
2. As várias disciplinas que fazem parte da modalidade Atletismo Regular e Adaptado de pista agrupam-se em vários setores de provas de pista:
  - Lançamentos;
  - Marcha atlética;
  - Meio-fundo e Fundo;
  - Provas Combinadas;
  - Saltos;
  - Velocidade, Barreiras e Estafetas.

### ARTIGO 2º. OBJETO E ÂMBITO DO REGULAMENTO GERAL DE COMPETIÇÕES

1. Este Regulamento Geral de Competições (RGC) regula a atividade competitiva da modalidade Atletismo, quer a competição seja de nível nacional, regional, distrital ou local.
2. A responsabilidade da organização das competições de âmbito nacional é da Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), podendo delegar noutros associados efetivos e extraordinários, ou de outro enquadramento organizacional. A organização das competições de âmbito local e regional, são da responsabilidade das Associações Regionais/Distritais.

## ARTIGO 3º. ESCALÕES ETÁRIOS DO ATLETISMO REGULAR

- Os atletas serão escalonados de acordo com a sua idade nos seguintes agrupamentos etários:

ESCALÕES		IDADES
SUB-10 (Benjamins A)		Até aos 9 anos
SUB-12 (Benjamins B)		10 e 11 anos
SUB-14 (Infantis)		12 e 13 anos
SUB-16 (Iniciados)		14 e 15 anos
SUB-18 (Juvenis)		16 e 17 anos
SUB-20 (Juniões)		18 e 19 anos
SENIORES		20 anos e mais
CATEGORIAS	SUB-23	20, 21, 22 anos (3 primeiros anos de escalão sénior)
	VETERANOS	35 anos e mais (a partir da data do 35º aniversário)

### ESCALÕES E IDADES

- Com exceção dos atletas veteranos, todos os escalões são considerados em relação ao ano civil em que os atletas atingem as idades estipuladas (i.e. a mudança de escalão ocorre a de 1 de janeiro).
- As competições destinadas ao escalão “Absoluto” (por exemplo: Campeonatos Distritais Absolutos) são dirigidas ao escalão de Seniores (incluindo as Categorias de Sub-23 e de Veteranos), mas poderão permitir também a participação de outros escalões etários, desde que não contrariem as restrições existentes neste RGC para esses escalões e esteja previsto no regulamento específico dessa competição.

### ARTIGO 4º. CATEGORIAS DE VETERANOS

- São considerados veteranos os atletas masculinos ou femininos com idade igual ou superior a 35 anos.
- Relativamente aos atletas veteranos, a mudança de categoria efetuar-se-á no dia em que o atleta perfaz a idade referida no próximo quadro:

### CATEGORIAS REFERENTES AOS ATLETAS VETERANOS

CATEGORIAS	ATLETAS MASCULINOS	CATEGORIAS	ATLETAS FEMININOS
M35	Masculinos 35 aos 39 anos	F35	Femininos 35 aos 39 anos
M40	Masculinos 40 aos 44 anos	F40	Femininos 40 aos 44 anos
M45	Masculinos 45 aos 49 anos	F45	Femininos 45 aos 49 anos
M50	Masculinos 50 aos 54 anos	F50	Femininos 50 aos 54 anos
M55	Masculinos 55 aos 59 anos	F55	Femininos 55 aos 59 anos
M60	Masculinos 60 aos 64 anos	F60	Femininos 60 aos 64 anos
M65	Masculinos 65 aos 69 anos	F65	Femininos 65 aos 69 anos
M70	Masculinos 70 aos 74 anos	F70	Femininos 70 aos 74 anos
M75	Masculinos 75 aos 79 anos	F75	Femininos 75 aos 79 anos
M80	Masculinos 80 aos 84 anos	F80	Femininos 80 aos 84 anos
M85	Masculinos 85 aos 89 anos	F85	Femininos 85 aos 89 anos
M90	Masculinos 90 aos 94 anos	F90	Femininos 90 aos 94 anos
M95	Masculinos 95 aos 99 anos	F95	Femininos 95 aos 99 anos
M+100	Masculinos 100 anos ou mais	F+100	Femininos 100 anos ou mais

3. Ao atletismo veterano aplica-se a regulamentação específica da Associação Nacional de Atletas Veteranos (ANAV), de acordo com as diretrizes da World Master Athletics (WMA), nomeadamente quanto às competições a realizar e quanto às provas específicas de cada categoria etária.

### ARTIGO 5º. ESCALÕES ETÁRIOS DO ATLETISMO ADAPTADO

1. Áreas de deficiência: os atletas são divididos em grupos de acordo com o grau de deficiência.
2. Para as provas de atletismo adaptado os atletas seguem as regras gerais de mudança de escalão etário e serão escalonados de acordo com a sua idade nos seguintes agrupamentos etários:

#### ESCALÕES ETÁRIOS DO ATLETISMO ADAPTADO

ESCALÕES		IDADES
SUB-17		14, 15 e 16 anos
SUB-20		18 e 19 anos
SENIORES		20 anos e mais
CATEGORIA	SUB-23	20, 21, 22 anos (3 primeiros anos de escalão sénior)

3. Para mais informações, deverão ser consultados os documentos complementares acerca do Atletismo Adaptado, disponíveis na página na internet da FPA.

## CAPÍTULO 2. REGULAÇÃO DA ATIVIDADE COMPETITIVA

### ARTIGO 6º. SEGURO DESPORTIVO

1. Os agentes desportivos filiados na FPA devem estar segurados ao abrigo de um Seguro Desportivo, tal como é descrito no Regulamento de Filiação de Agentes Desportivos.

### ARTIGO 7º. CALENDÁRIO NACIONAL

1. A FPA deverá elaborar um calendário com as competições nacionais e internacionais.
2. O calendário nacional será divulgado até ao início de cada época desportiva.

### ARTIGO 8º. ÉPOCA DESPORTIVA



3. Início da época desportiva: 1 de outubro.
4. Período de transferências: 15 a 30 de setembro.
5. As inscrições iniciais e renovações, poderão ser realizadas no início do período de transferências.

### ARTIGO 9º. AUTORIZAÇÃO PARA ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS

1. Os organizadores de provas realizadas fora de Estádio, nomeadamente Estrada, Corta-mato, Montanha ou *Trail Running*, deverão solicitar autorização para a realização do evento, de acordo com a legislação em vigor.

### ARTIGO 10º. COMPETIÇÕES DE ÂMBITO REGIONAL

1. Pertence às Associações Distritais/Regionais de atletismo a responsabilidade na atribuição de títulos Distritais/Regionais.
2. As Associações Distritais/Regionais organizarão anualmente campeonatos distritais/regionais, nas várias vertentes de acordo com o modelo mais adequado à sua realidade local, para os seguintes escalões:
  - a) Seniores, Sub-20, Sub-18, Sub-16 e Sub-14.

3. Não se realizarão campeonatos Distritais/Regionais para os escalões de Sub-10 e Sub-12, devendo encontrar-se formas alternativas, informais e lúdicas para as competições destes escalões etários.
4. Nas competições de índole Regional/Distrital, cada Associação poderá adequar o presente regulamento à sua situação concreta, devendo cumprir as orientações gerais do RGC.
5. As Associações Distritais poderão fazer adaptações do RGC no seguinte âmbito:
  - a) Adaptações aos programas dos vários Campeonatos Regionais/Distritais;
  - b) Adaptações às características das provas até ao escalão Sub-16;
  - c) Número de provas em que cada atleta poderá participar em competições de âmbito regional/distrital, até ao limite de 3 por dia (competição de uma jornada), ou até ao limite de 2 por dia (competições de duas jornadas em dias consecutivos);
  - d) Nos casos em que, numa determinada competição de pista, haja provas idênticas para escalões distintos, o atleta só poderá participar na prova do escalão acima do seu em situações excecionais e desde que devidamente autorizadas pelo Diretor Técnico da sua Associação Regional/Distrital.

Autorização eventual de participação de atletas Sub-18 em provas do escalão Sénior, desde que no respeito pelas regras de participação enunciadas nos Artigos 18º e 27º deste RGC.



## ARTIGO 11º. CAMPEONATOS NACIONAIS

1. Pertence à Federação Portuguesa de Atletismo a responsabilidade na atribuição de títulos Nacionais da modalidade, nas vertentes e escalões etários conforme o seguinte quadro:

PISTA COBERTA E AR LIVRE	ESTRADA (Corrida e Marcha)	CORTA-MATO	TRAIL	MONTANHA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Campeonatos Nacionais de Sub-16;</b></li> <li>• Campeonatos Nacionais de Sub-18;</li> <li>• Campeonatos Nacionais de Sub-20;</li> <li>• Campeonatos Nacionais de Sub-23;</li> <li>• Campeonatos de Portugal;</li> <li>• Campeonatos Nacionais de Veteranos</li> <li>• Campeonatos Nacionais de Clubes</li> <li>• Campeonatos Nacionais de Lançamentos Longos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campeonatos Nacionais de Sub-20;</li> <li>• Campeonatos Nacionais de Absolutos;</li> <li>• Campeonatos Nacionais de Veteranos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campeonatos Nacionais de Sub-18;</li> <li>• Campeonatos Nacionais de Sub-20;</li> <li>• Campeonatos Nacionais de Absolutos;</li> <li>• Campeonatos Nacionais de Veteranos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campeonatos Nacionais de Sub-18;</li> <li>• Campeonatos Nacionais de Sub-20;</li> <li>• Campeonatos Nacionais de Absolutos;</li> <li>• Campeonatos Nacionais de Veteranos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campeonatos Nacionais de Sub-20;</li> <li>• Campeonatos Nacionais de Absolutos;</li> <li>• Campeonatos Nacionais de Veteranos</li> </ul>

## ARTIGO 12º. INSCRIÇÕES EM CAMPEONATOS NACIONAIS

1. As inscrições para qualquer prova de carácter individual ou com classificação simultaneamente individual e coletiva, organizada pela FPA, terão de ser efetuadas através da plataforma on-line indicada pela FPA. Cada competição terá o seu prazo próprio para inscrição que será indicado no regulamento específico de cada competição.

## ARTIGO 13º. PARTICIPAÇÃO NAS COMPETIÇÕES

1. A FPA poderá estabelecer critérios à participação nas Competições Nacionais dos diferentes escalões etários, de forma a valorizar a qualidade dos resultados e da organização.
- a) Anualmente, para as competições de pista (ar livre e coberta) e, eventualmente, em estrada com classificação individual, serão estabelecidas marcas de qualificação (MQ) e, eventualmente, marcas de inscrição condicional (MIC). Não serão consideradas para este efeito as marcas obtidas com vento antirregulamentar (quando aplicável).

- b) As MQ deverão ser divulgadas até ao início de cada época desportiva.
- 2. Nestas competições apenas poderão participar os atletas elegíveis de acordo com o Regulamento Específico de cada competição.
- 3. Nas competições individuais organizadas pela FPA poderão participar todos os atletas que, cumprindo as normas específicas de cada competição, se enquadrem numa das seguintes situações:
  - a) Sejam portugueses (elegíveis para participarem na Seleção Nacional de Portugal) e estejam filiados numa Associação Regional/Distrital ou numa federação estrangeira congénere;
  - b) Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Regional/Distrital;
  - c) Ou que, sendo estrangeiros e filiados numa federação congénere, tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nessa competição.
- 4. A participação nas provas coletivas organizadas pela FPA é reservada aos clubes portugueses que tenham a sua situação regularizada perante uma Associação Regional/Distrital e que cumpram com todos os requisitos exigidos para essa competição.

#### **ARTIGO 14º. ATLETAS ESTRANGEIROS – ELEGIBILIDADE DOS ATLETAS**

- 1. São considerados “Atletas Portugueses” todos aqueles que detenham a nacionalidade portuguesa ou que, sendo estrangeiros, sejam menores de idade e estejam matriculados numa escola portuguesa há, pelo menos, um ano escolar;
- 2. Os atletas estrangeiros só poderão pontuar nas competições coletivas desde que cumpram os seguintes requisitos:
  - a) Nos Campeonatos Nacionais de Estrada e Corta-mato, os atletas estrangeiros deverão ser inscritos até 30 de outubro da época desportiva em que se realizam os Campeonatos;
  - b) Nos Campeonatos Nacionais de Pista Coberta, os atletas estrangeiros deverão ser inscritos até 31 de dezembro da época desportiva em que se realizam os Campeonatos;
  - c) Nos Campeonatos Nacionais de Pista ao Ar Livre, os atletas estrangeiros deverão ser inscritos até 28 de fevereiro da época desportiva em que se realizam os Campeonatos;
- 3. O limite máximo de atletas estrangeiros que podem pontuar para as classificações coletivas, nas diferentes competições, é o seguinte:
  - a) Campeonatos Nacionais de Corta-mato (Curto e Longo) – 1 atleta
  - b) Campeonatos Nacionais de Estrada – 1 atleta

- c) Campeonatos Nacionais de Marcha atlética - 1 atleta
  - d) Campeonatos Nacionais de Montanha – 1 atleta
  - e) Campeonatos Nacionais de *Trail Running* – 1 atleta
  - f) Campeonatos Nacionais de Clubes Pista Coberta – 2 atletas
  - g) Campeonatos Nacionais de Clubes Ar Livre – 2 atletas
  - h) Campeonatos Nacionais de Sub-20, Sub-23 - 2 atletas
4. Os Atletas Estrangeiros filiados na FPA poderão participar nos Campeonatos de Portugal de Pista Coberta e Ar Livre, Campeonatos Nacionais de Sub-20 e Sub23, respeitando as seguintes limitações para atletas estrangeiros que não contam para a classificação coletiva:
- a) Em todas as corridas com eliminatórias, não têm acesso às finais;
  - b) Em corridas de final direta, apenas poderão participar na série principal 25% de atletas estrangeiros relativamente ao número de atletas presentes na série;
  - c) Nos saltos em altura e com vara não há condicionamento de acesso à final;
  - d) Nos restantes concursos não têm direito aos três ensaios finais, exceto quando houver um número de atletas igual ou inferior a oito.
5. Os atletas estrangeiros filiados numa Federação congénere, desde que autorizados pela FPA, podem participar nas competições nacionais de acordo com os requisitos referidos em 4.
6. Têm direito ao título de campeão individual e respetivo lugar de honra, os atletas com nacionalidade portuguesa, salvo se forem menores de idade e estejam matriculados numa escola portuguesa há, pelo menos, um ano escolar.

### **ARTIGO 15º. EQUIPAMENTO DE COMPETIÇÃO**

- 1. Em todas as competições regionais e nacionais, os atletas terão de utilizar um equipamento que cumpra as determinações da World Athletics, nomeadamente, que esteja limpo à partida e o seu uso não seja censurável. O equipamento deverá ser feito de material que não seja ou se torne transparente, mesmo que molhado.
- 2. Para além disto, os atletas terão de participar com o uniforme do seu clube. Cerimónias protocolares são consideradas parte da competição para este efeito.
- 3. Atletas que não cumpram estas determinações são passíveis de desclassificação.

## CAPÍTULO 3. COMPETIÇÕES DE ATLETISMO ADAPTADO

### ARTIGO 16º. PARTICIPAÇÃO NAS COMPETIÇÕES DE ATLETISMO ADAPTADO

1. Todos os eventos seguirão as regras oficiais internacionais vigentes da modalidade, sendo observadas as especificidades que podem constar nos regulamentos específicos de cada disciplina.

**Nota:** para mais informação consultar o “Regulamento de Provas do Atletismo Adaptado”

## **CAPÍTULO 4. COMPETIÇÕES DE PISTA (SUB-18 A SENIORES)**

### **ARTIGO 17º. REGRAS GERAIS**

1. Se o atleta faltar a alguma das provas em que se inscreveu e confirmou a participação, ou não comparecer a uma final para a qual tenha sido apurado, sem apresentar justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes provas.
2. As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas, serão obrigatoriamente disputadas por séries.
3. Apenas poderão participar em Campeonatos Nacionais de Sub-18, Sub-20 ou Sub-23 os atletas do sexo masculino e feminino do respetivo escalão ou do escalão imediatamente inferior, que tenham cumprido com as normas de acesso anualmente definidas para estes campeonatos.
4. A participação de um atleta numa competição de escalão etário superior não poderá, em caso algum, contrariar a regulamentação aprovada para o seu escalão.

### **ARTIGO 18º. REGRAS DE PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA DE PISTA DE ACORDO COM OS ESCALÕES**

#### **REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SENIORES**

1. Os atletas do escalão Sénior, quando participarem em competições de carácter individual, poderão competir nas provas que entenderem, desde que esta sua participação se faça no respeito estrito das normas em vigor aplicáveis a essa competição.

#### **REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SUB-20**

2. Aos atletas Sub-20 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 400m.
3. Os atletas do escalão Sub-20, para além das provas para o seu escalão etário, poderão participar em todas as provas das competições do escalão sénior, com exceção das seguintes:

PISTA
10.000m

## REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SUB-18

- Aos atletas Sub-18 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 300m.
- Quando os atletas Sub-18 participarem em provas de escalões superiores, não poderão competir nas seguintes disciplinas:

### PISTA

3.000m Obst., 5.000m, Lançamento do Peso (7,260kg) e Lançamento do Martelo (7,260kg).

## ARTIGO 19º. PROGRAMA DE PROVAS - CAMPEONATOS NACIONAIS EM PISTA COBERTA

- Programa de provas para os escalões Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Seniores em Pista Coberta.

MASCULINOS	SUB-18	SUB-20	SUB-23	SENIORES	
	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos de Portugal	Campeonatos Nacionais de Clubes
Corridas	60m	60m	60m	60m	60m
				200m	
	300m	400m	400m	400m	400m
	800m	800m	800m	800m	800m
	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m
Barreiras	60m bar (91cm)	60m bar (99cm)	60m bar (1,07m)	60m bar (1,07m)	60m bar (1,07m)
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo
	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara
Lançamentos	Peso (5 kg)	Peso (6 kg)	Peso (7,260 kg)	Peso (7,260 kg)	Peso (7,260 kg)
Marcha atlética	5.000m marcha	5.000m marcha	5.000m marcha	5.000m marcha	5.000m marcha
Estafetas	4X200m	4X400m	4X400m	4X400m	4X400m
Pr. Combinadas	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	

FEMININOS	SUB-18	SUB-20	SUB-23	SENIORES	
	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais	Campeonatos de Portugal	Campeonatos Nacionais de Clubes
Corridas	60m	60m	60m	60m	60m
				200m	
	300m	400m	400m	400m	400m
	800m	800m	800m	800m	800m
	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m
Barreiras	60m barr (76cm)	60m barr (84cm)	60m barr (84cm)	60m barr (84cm)	60m barr (84cm)
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo
	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara
Lançamentos	Peso (3 kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)
Marcha atlética	3.000m marcha	3.000m marcha	3.000m marcha	3.000m marcha	3.000m marcha
Estafetas	4X200m	4X400m	4X400m	4X400m	4X400m
Pr. Combinadas	Pentatlo	Pentatlo	Pentatlo	Pentatlo	

**ARTIGO 20º. PROGRAMA DE PROVAS - CAMPEONATOS NACIONAIS DE PISTA AO AR**
**LIVRE**
**1. Programa de provas para os escalões Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Absolutos ao Ar Livre.**

MASCULINOS	SUB-18	SUB-20	SUB-23	SENIORES	
	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais de	Campeonatos Nacionais	Campeonatos de Portugal	Campeonatos Nacionais de Clubes
Corridas	100m	100m	100m	100m	100m
	200m	200m	200m	200m	200m
	400m	400m	400m	400m	400m
	800m	800m	800m	800m	800m
	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
	3.000m	3.000m	5.000m	5.000m	3.000m
		5.000m	10.000m	10.000m	5.000m
	2.000m Obst. (84cm)	3.000m Obst. (91cm)	3.000m Obst. (91cm)	3.000m Obst. (91cm)	3.000m Obst. (91cm)
Barreiras	110m bar (91cm)	110m bar (99cm)	110m bar (1,07m)	110m bar (1,07m)	110m bar (1,07m)
	400m bar (84cm)	400m bar (91cm)	400m bar (91cm)	400m bar (91cm)	400m bar (91cm)
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo
	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara
Lançamentos	Peso (5kg)	Peso (6 kg)	Peso (7,260kg)	Peso (7,260kg)	Peso (7,260kg)
	Dardo (700g)	Dardo (800g)	Dardo (800g)	Dardo (800g)	Dardo (800g)
	Disco (1,5kg)	Disco (1,750 kg)	Disco (2kg)	Disco (2kg)	Disco (2kg)
	Martelo (5kg)	Martelo (6 kg)	Martelo (7,260kg)	Martelo (7,260kg)	Martelo (7,260kg)
Marcha atlética	5.000m marcha	10.000m marcha	10.000m marcha	10.000m marcha	5.000m marcha
Estafetas	4X100m	4X100m	4X100m	4X100m	4X100m
	Medley	4X400m	4X400m	4X400m	4X400m
Pr. Combinadas	Decatlo	Decatlo	Decatlo	Decatlo	



FEMININOS	SUB-18	SUB-20	SUB-23	SENIORES	
	Campeonatos Nacionais	Campeonatos Nacionais de	Campeonatos Nacionais	Campeonatos de Portugal	Campeonatos Nacionais de Clubes
Corridas	100m	100m	100m	100m	100m
	200m	200m	200m	200m	200m
	400m	400m	400m	400m	400m
	800m	800m	800m	800m	800m
	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
	3.000m	3.000m	5.000m	5.000m	3.000m
		5.000m	10.000m	10.000m	5.000m
	2.000m Obst. (76cm)	3.000m Obst. (76cm)	3.000m Obst. (76cm)	3.000m Obst. (76cm)	3.000m Obst. (76cm)
Barreiras	100m barr (76cm)	100m barr (84cm)	100m barr (84cm)	100m barr (84cm)	100m barr (84cm)
	400m barr (76cm)	400m barr (76cm)	400m barr (76cm)	400m barr (76cm)	400m barr (76cm)
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo
	Vara	Vara	Vara	Vara	Vara
Lançamentos	Peso (3kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)
	Dardo (500g)	Dardo (600g)	Dardo (600g)	Dardo (600g)	Dardo (600g)
	Disco (1kg)	Disco (1kg)	Disco (1kg)	Disco (1kg)	Disco (1kg)
	Martelo (3kg)	Martelo (4kg)	Martelo (4kg)	Martelo (4kg)	Martelo (4kg)
Marcha atlética	5.000m marcha	10.000m marcha	10.000m marcha	10.000m marcha	3.000m marcha
Estafetas	4X100m	4X100m	4X100m	4X100m	4X100m
	Medley	4X400m	4X400m	4X400m	4X400m
Pr. Combinadas	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	

## ARTIGO 21º. PROGRAMA DE PROVAS - CAMPEONATOS NACIONAIS DE PROVAS COMBINADAS

1. Programa de Provas Combinadas para os escalões de Sub-18, Sub-20 e Seniores em pista coberta.

PISTA COBERTA MASCULINOS			PISTA COBERTA FEMININOS		
SUB-18	SUB-20	SENIORES	SUB-18	SUB-20	SENIORES
Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	Pentatlo	Pentatlo	Pentatlo
1º dia	1º dia	1º dia	1 dia	1 dia	1 dia
60m	60m	60m	60m bar (76cm)	60m bar (84cm)	60m bar (84cm)
Comprimento	Comprimento	Comprimento	Altura	Altura	Altura
Peso (5kg)	Peso (6kg)	Peso (7,260kg)	Peso (3kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)
Altura	Altura	Altura	Comprimento	Comprimento	Comprimento
2º dia	2º dia	2º dia	800m	800m	800m
60m bar (91cm)	60m bar (99cm)	60m bar (1,07m)			
Vara	Vara	Vara			
1.000m	1.000m	1.000m			

2. Programa de Provas Combinadas para os escalões de Absolutos, Sub-18, Sub-20 e Seniores em pista ao ar livre.

PISTA AR LIVRE MASCULINOS			PISTA AR LIVRE FEMININOS		
Sub-18	SUB-20	SENIORES	SUB-18	SUB-20	SENIORES
Decatlo	Decatlo	Decatlo	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo
1º dia	1º dia	1º dia	1º dia	1º dia	1º dia
100m	100m	100m	100m bar (76cm)	100m bar (84cm)	100m bar (84cm)
Comprimento	Comprimento	Comprimento	Altura	Altura	Altura
Peso (5kg)	Peso (6kg)	Peso	Peso (3kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)
Altura	Altura	Altura	200m	200m	200m
400m	400m	400m			
2º dia	2º dia	2º dia	2º dia	2º dia	2º dia
110m bar (91cm)	110m bar (99cm)	110m bar (1,07m)	Comprimento	Comprimento	Comprimento
Disco (1,5kg)	Disco (1,75kg)	Disco (2kg)	Dardo (500g)	Dardo (600g)	Dardo (600g)
Vara	Vara	Vara	800m	800m	800m
Dardo (700g)	Dardo (800g)	Dardo (800g)			
1.500m	1.500m	1.500m			

## ARTIGO 22º. CAMPEONATOS NACIONAIS COM CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL E COLETIVA SIMULTÂNEA

1. Como norma geral, em campeonatos disputados em duas jornadas consecutivas, os atletas poderão participar em até duas (2) provas por jornada, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas e desde que uma das provas seja em estafeta.
2. O ponto 1 deste Artigo não se aplica em caso de Provas Combinadas.
3. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais, ou por atletas de clubes diferentes.
4. Se o Campeonato Nacional se disputar em pista de 6 corredores, além da Final A, realiza-se também uma Final B para os 100m e 100/110 Barreiras.
  - a) Para a classificação individual e coletiva, os 6 primeiros lugares serão atribuídos aos atletas da Final A e do 7º ao 12º da Final B, independentemente dos tempos realizados nas finais.
5. Serão atribuídos pontos aos primeiros atletas pontuáveis para a classificação coletiva de cada prova: 12 pontos até 1 ponto (para Sub-18, Sub-20 e Sub-23).
  - a) Entende-se por atleta pontuável para a classificação coletiva, o atleta melhor classificado de cada clube em cada disciplina.
  - b) Atletas não pontuáveis para a classificação coletiva:
    - i. Os restantes atletas da equipa que já tenha pontuado nessa disciplina;
    - ii. Atletas individuais;
    - iii. Atletas estrangeiros que não contam para a classificação coletiva.
  - c) Os atletas não pontuáveis não irão subtrair pontos aos restantes atletas.
6. Quando os Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas forem realizados separadamente, será permitido aos atletas que participaram nas Provas Combinadas realizar 2 provas no respetivo Campeonato Nacional.
7. Quando os Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas forem realizados em conjunto com os campeonatos nacionais do seu escalão, os atletas que participarem nas Provas Combinadas não poderão participar em mais nenhuma prova e a sua pontuação conta a dobrar para a classificação coletiva.
8. Para uma equipa obter classificação coletiva é necessário classificar, no mínimo, três (3) atletas em provas individuais ou 2 atletas em provas individuais e mais uma estafeta.

### **ARTIGO 23º. CAMPEONATOS DE PORTUGAL EM PISTA COBERTA E AO AR LIVRE**

1. Nestes campeonatos apenas haverá classificações individuais.
2. Nestes Campeonatos apenas poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de Sub-20 e Seniores que tenham cumprido com as normas de acesso definidas para estes campeonatos.
3. Quando não se realizarem os Campeonatos Nacionais de Sub-23, nos Campeonatos de Portugal serão atribuídas medalhas aos três atletas Sub-20 ou Sub-23 melhor classificados.

### **ARTIGO 24º. CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES EM PISTA COBERTA E AR LIVRE**

1. Para os Clubes poderem participar nos Campeonatos Nacionais de Clubes é obrigatória a inscrição prévia até ao dia 31 de dezembro da época em que se realiza o campeonato;
2. Poderão ser definidas marcas de pontuação para as várias provas do programa;
3. Os atletas do escalão de Sub-18 podem participar nos Campeonatos Nacionais de Clubes em Pista Coberta e Ar livre.
4. Cada clube só poderá apresentar 1 atleta por disciplina e uma única equipa em cada estafeta;
5. Para participarem e serem classificados, os clubes terão, obrigatoriamente, que inscrever e participar com um mínimo de 7 atletas nos Campeonatos Nacionais de Pista Coberta e de 10 atletas no Campeonatos Nacionais de Ar Livre.
6. Os Campeonatos Nacionais de Clubes realizar-se-ão num sistema de subida e descida de Divisão.
7. Os clubes apurados para a 1ª e 2ª divisão que não participem nos respetivos campeonatos, na época seguinte só poderão participar na 3ª divisão e terão de disputar a fase de apuramento.

#### **EQUIPAS QUE INTEGRAM A 1ª DIVISÃO**

7. As seis primeiras equipas classificadas da 1ª divisão da época anterior e as duas primeiras equipas classificadas da 2ª divisão da época anterior.

#### **EQUIPAS QUE INTEGRAM A 2ª DIVISÃO**

8. A 7ª e 8ª equipa classificada da 1ª divisão da época anterior e da 3ª à 6ª equipa classificada da 2ª divisão da época anterior, mais as duas primeiras classificadas da 3ª divisão da época anterior.

### EQUIPAS QUE INTEGRAM A 3ª DIVISÃO

9. Todas as épocas será realizado um apuramento com as restantes equipas inscritas nos Campeonatos Nacionais de Clubes. As seis primeiras equipas classificadas da fase de apuramento, mais as duas últimas equipas classificadas da 2ª divisão da época anterior, disputarão a fase final de Clubes da 3ª Divisão.

### EQUIPAS REPESCADAS

10. Equipas repescadas para a 1ª Divisão: No caso de uma ou mais equipas da 1ª divisão não se inscreverem até à data-limite nos Campeonatos Nacionais de Clubes, serão repescadas para disputar a 1ª divisão as equipas que na época anterior ocuparam as seguintes posições, por esta ordem de prioridades:

1º - 7º classificada na 1ª divisão;

2º - 8º classificada na 1ª divisão;

3º - 3º classificada na 2ª divisão;

4º - 4º classificada na 2ª divisão;

Etc.

11. Equipas repescadas para a 2ª Divisão: No caso de uma ou mais equipas da 2ª divisão não se inscreverem até à data-limite nos Campeonatos Nacionais de Clubes, serão repescadas para disputar a 2ª divisão as equipas que na época anterior ocuparam as seguintes posições, por esta ordem de prioridades:

1º - 7º classificada na 2ª divisão;

2º - 8º classificada na 2ª divisão;

3º - 3º classificada na 3ª divisão;

4º - 4º classificada na 3ª divisão;

Etc.

12. Equipas repescadas para a 3ª Divisão: Se alguma das equipas despromovidas da 2ª divisão da época anterior não se inscrever no Campeonato Nacional de Clubes da 3ª Divisão, será repescada a equipa subsequente da fase de apuramento.

**Nota:** Na época de 2023/2024 os Campeonatos Nacionais de Clubes serão disputados ainda com a fase de apuramento e a fase final, de acordo com o modelo em vigor antes da aprovação deste RGC. Os resultados dos Campeonatos Nacionais de Clubes de 2023/2024 servirão de apuramento para a 1ª e 2ª divisão da época de 2024/2025, a partir da qual entrará em vigor este modelo.

## ARTIGO 25º. TAÇA DE PORTUGAL

1. A Taça de Portugal será realizada ao ar livre, num único dia, com um programa de provas alternado ano após ano. Num ano serão realizadas as provas relativas à primeira jornada dos Campeonatos Nacionais de Clubes e no outro serão realizadas as provas relativas à segunda jornada.
2. São elegíveis para participar na Taça de Portugal os oito clubes que tenham participado com equipa masculina e com equipa feminina, em qualquer das três divisões dos Campeonatos Nacionais de Clubes da época anterior e que obtenham o maior somatório de pontos no conjunto de ambos os sexos.
3. A atribuição de pontos aos clubes com equipas de ambos os sexos, classificadas nas finais da 1ª, 2ª e 3ª divisão, far-se-á da seguinte forma:
  - a) para as equipas classificadas na 1ª Divisão, serão atribuído os seguintes pontos:
    - 24 pontos ao primeiro classificado; 23 pontos ao segundo classificado até atribuir 17 pontos ao oitavo classificado.
  - b) para as equipas classificadas na 2ª Divisão serão atribuídos os seguintes pontos:
    - 16 pontos ao primeiro classificado; 15 pontos ao segundo classificado até atribuir 9 pontos ao oitavo classificado.
  - c) Para as equipas classificadas na 3ª Divisão serão atribuídos os seguintes pontos:
    - 8 pontos ao primeiro classificado; 7 pontos ao segundo classificado até atribuir 1 ponto ao oitavo classificado.
4. Após o somatório das pontuações, serão apurados para participarem na Taça de Portugal os oito (8) clubes mais pontuados.
5. Cada equipa apenas poderá apresentar um (1) atleta em cada prova e uma (1) equipa de estafetas.
6. Em cada prova serão atribuídos pontos aos atletas da seguinte forma: 8 pontos ao primeiro; sete (7) pontos ao segundo, e assim sucessivamente até um (1) ponto ao oitavo classificado.
7. Nesta competição haverá apenas classificação coletiva.
8. Ganhará a equipa que reunir maior pontuação no somatório de ambos os sexos.

**Nota:** Esta prova terá a primeira edição na época 2024/2025.

## CAPÍTULO 5. COMPETIÇÕES DE CORTA-MATO E ESTRADA (SUB-18 A SENIORES)

### ARTIGO 26º. COMPETIÇÕES DE CORTA-MATO E ESTRADA - REGRAS GERAIS

1. A pontuação da equipa será obtida somando o número de pontos correspondentes à classificação dos atletas da equipa, sendo o número de pontos atribuídos a cada atleta, os correspondentes à respetiva ordem da classificação geral (1 ponto para o primeiro classificado, 2 pontos para o segundo classificado, etc.).
2. Não haverá limitações ao número de atletas com que cada equipa pode participar.
3. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de Estrada e Corta-mato, são pontuáveis os 4 primeiros atletas de cada equipa.
4. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de Marcha Atlética em Estrada, são pontuáveis os 3 primeiros atletas de cada equipa.
5. Não será realizado nenhum ajuste nas pontuações das equipas em relação aos membros das equipas que não pontuam ou aos atletas que participam individualmente.
6. Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem crescente do total de pontos obtidos.
7. Nos Campeonatos Nacionais de Corta-Mato, Estrada e Marcha Atlética poderá haver classificação individual e coletiva por escalão, exceto nos Campeonatos de Sub-23 que apenas terá classificação individual.

### ARTIGO 27º. REGRAS DE PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA EM ESTRADA E CORTA-MATO DE ACORDO COM OS ESCALÕES

#### REGRAS PARA OS ATLETAS SUB-20

1. Os atletas do escalão Sub-20, para além das provas para o seu escalão etário, poderão participar em todas as provas das competições do escalão sénior, com exceção das seguintes distâncias:

ESTRADA	CORTA-MATO
Corridas: distâncias superiores a 10km Marcha atlética: distâncias superiores a 20km	Distâncias superiores a 6km

## REGRAS PARA OS ATLETAS SUB-18

2. Os atletas do escalão de Sub-18, para além das provas para o seu escalão etário, poderão participar nas provas do escalão de Sub-20 ou, exceccionalmente, de Seniores, com exceção das seguintes distâncias:

ESTRADA	CORTA-MATO
Corridas: distâncias superiores a 5km; Marcha atlética: distâncias superiores a 10km	Distâncias superiores a 4km.

### ARTIGO 28º. PROGRAMA DE PROVAS DE CORTA-MATO E ESTRADA

1. Programa de provas para os escalões de Seniores, Sub-20 e Sub-18, masculinos e femininos, em Corta-mato e Estrada.

ESTRADA			CORTA-MATO		
SUB-18	SUB-20	SENIORES	SUB-18	SUB-20	SENIORES
3,5-5km	6-10km	10km	3-4km	4-6km	8-10km
		Maratona			Estafeta Mista (4X 1 volta 1,5km)

2. Poderão ainda ser realizados outros Campeonatos Nacionais em Estrada de acordo com orientações da Associação Europeia de Atletismo e da World Athletics.

### ARTIGO 29º. CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO CURTO E LONGO

1. Nestes campeonatos poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de Sub-18, Sub-20 e Seniores, conforme definido em regulamento específico da competição.
2. Cada atleta só poderá competir no Campeonato referente ao seu escalão, exceto se definido em regulamento específico.

### ARTIGO 30º. CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA

1. Estes Campeonatos poderão realizar-se, de acordo com orientações da Associação Europeia de Atletismo e da World Athletics, nas seguintes distâncias:
- Milha
  - 5km
  - 10km
2. Nestes campeonatos poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões Sub-20,



Sub-23 e Seniores.

3. Os clubes poderão inscrever os seus atletas elegíveis, conforme definido em regulamento específico da competição.
4. Haverá classificação individual para os escalões de Sub-20, Sub-23 e Absolutos.
  - a) Os atletas Sub-20 contam para a classificação individual dos Sub-23 bem como para a classificação de Absolutos.
5. Haverá classificação coletiva para os escalões de Sub-20 e Seniores.
  - a) Os atletas Sub-20 só contarão para a classificação coletiva do seu escalão.

### **ARTIGO 31º. CAMPEONATOS DE PORTUGAL DE MEIA-MARATONA E MARATONA**

1. Estes Campeonatos poderão realizar-se, de acordo com orientações da Associação Europeia de Atletismo e da World Athletics, nas seguintes distâncias:
  - a) Meia-maratona
  - b) Maratona
2. Nestes campeonatos apenas haverá classificações individuais.
3. O título de Campeão de Portugal de Maratona deverá ser atribuído numa Maratona ou Meia-maratona a indicar pela FPA.
4. Nestes campeonatos apenas poderão participar atletas do escalão Sénior.

### **ARTIGO 32º. PROGRAMA DE PROVAS – MARCHA ATLÉTICA EM ESTRADA**

1. Programa de provas para os escalões de Absolutos, Sub-20 e Sub-18, masculinos e femininos, de Marcha Atlética em Estrada.

MASCULINOS			FEMININOS		
SUB-18	SUB-20	SENIORES	SUB-18	SUB-20	SENIORES
10 km	10 km	20 a 35 km	5 km	10 km	20 a 35 km

### **ARTIGO 33º. CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA ATLÉTICA EM ESTRADA**

1. Nestes Campeonatos poderão participar atletas Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Absolutos masculinos e femininos que apenas poderão participar na prova do respetivo escalão.

## CAPÍTULO 6. COMPETIÇÕES EM MONTANHA

### ARTIGO 34º. COMPETIÇÕES DE CORRIDA EM MONTANHA – REGRAS GERAIS

1. Todos os eventos seguirão as regras oficiais internacionais vigentes da modalidade e regem-se por Regulamento Específico.
2. Os Campeonatos Nacionais de Corrida em Montanha, são organizados pela FPA em parceria com um organizador de uma prova desta especialidade.
3. Disputar-se-ão nas distâncias definidas no Artigo 35º com percurso numa das seguintes variantes: “subir/descer” ou “sempre a subir”.
4. Nestes campeonatos haverá classificação individual e coletiva para ambos os sexos. A pontuação coletiva será obtida somando o número de pontos correspondente à classificação dos três melhores atletas de cada equipa, sendo o número de pontos atribuídos a cada atleta, os correspondentes à respetiva ordem da classificação geral (1 ponto para o primeiro classificado, 2 pontos para o segundo classificado, etc.), vencendo a equipa com menor pontuação.

### ARTIGO 35º. PROGRAMA DE PROVAS - CORRIDAS DE MONTANHA

1. Programa de provas para os vários formatos competitivo das corridas de montanha.

SUBIR/DESCER		SEMPRE A SUBIR	
Seniores e veteranos	Sub-20	Seniores e veteranos	Sub-20
10 a 15km	4 a 6 km	8 a 10km	4 a 5km

*Nota: Estas distâncias beneficiam de uma tolerância de 10% para mais ou para menos.*

## CAPÍTULO 7. COMPETIÇÕES DE TRAIL RUNNING

### ARTIGO 36º. COMPETIÇÕES TRAIL RUNNING – REGRAS GERAIS

1. Todos os eventos seguirão as regras oficiais internacionais vigentes da modalidade. As competições de *Trail Running* regem-se por um Regulamento Específico.
2. A disciplina de *Trail Running* ocorre em vários tipos de terreno natural (areia, estradas de terra, caminhos florestais, *single-tracks*, trilhos de neve etc.) e em vários tipos de ambiente (montanhas, florestas, planícies, etc.). As corridas ocorrem principalmente em superfícies *off-road*, no entanto, secções de superfícies pavimentadas (por exemplo, asfalto, cimento, cascalho etc.), que não podem exceder 25% do total do percurso, são aceitáveis como forma de alcançar ou ligar os trilhos do percurso, mas devem ser reduzidas ao mínimo. Preferencialmente devem ser usadas estradas e trilhos existentes (vias de comunicação ativas ou recuperadas para o efeito). Os percursos devem ser marcados de forma que não sejam exigidas capacidades de orientação ao participante e os abastecimentos em competições oficiais devem ser suficientemente espaçados entre si, a fim de ser respeitado o “conceito de autossuficiência”.

### ARTIGO 37º. PROGRAMA DE PROVAS - TRAIL RUNNING

1. Programa de provas para os vários formatos competitivo no *Trail Running* para atletas seniores.

<i>TRAIL SPRINT</i>	<i>TRAIL</i>	<i>TRAIL ULTRA</i>	<i>TRAIL ULTRA ENDURANCE</i>	<i>TRAIL ULTRA ENDURANCE XL</i>
Entre 15 e 30km	Mais de 30 a 45km	Mais de 45 a 90km	Mais de 90 a 130 km	Mais de 130 km

2. Programa de provas para os vários formatos competitivo no *Trail Running* para atletas Sub-18 e Sub-20.

<i>TRAIL JOVEM</i>	
Sub-18, até 15km	Sub-20, até 25km

## **CAPÍTULO 8. REGRAS PARA COMPETIÇÕES DE PISTA (SUB-10 A SUB-16)**

### **ARTIGO 38º. REGRAS PARA COMPETIÇÕES DE SUB-14 e SUB-16 DE ÂMBITO DISTRITAL/REGIONAL**

1. Em competições de âmbito regional/distrital, podem aplicar-se algumas normas diferenciadas, tal como previsto no Artigo 10º deste RGC.
2. No entanto, aplicam-se sempre as restrições relativas às regras de participação enunciadas no Artigo 39º deste RGC.
3. Em casos excecionais as associações distritais/regionais têm a possibilidade de alterar a ordem das Provas Combinadas de acordo com os interesses da organização. No entanto, no caso das Provas Combinadas disputadas em duas jornadas consecutivas, as provas devem manter-se as mesmas em cada uma das jornadas e é obrigatório a competição terminar com a corrida longa.

### **ARTIGO 39º. REGRAS DE PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA DE ACORDO COM OS ESCALÕES DE SUB-14 A SUB-16**

#### **REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SUB-16**

1. Em provas para o escalão de Sub-16 de âmbito nacional e quando a competição é disputada em duas jornadas consecutivas, os atletas poderão participar no máximo de duas (2) provas por jornada, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas.
2. Em provas para o escalão de Sub-16 de âmbito nacional, e quando a competição é disputada num único dia, os atletas poderão, no máximo, participar em duas (2) provas.
3. Os pontos 1 e 2 deste Artigo não se aplicam em caso de Provas Combinadas.
4. Aos atletas Sub-16, não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 300m.
5. Não é permitida a participação dos atletas Sub-16 em provas em que participem atletas Sub-20, Sub-23 ou Seniores.
6. Os atletas do escalão de Sub-16, para além das provas para o seu escalão etário, poderão participar em provas das competições do escalão de Sub-18, com exceção das seguintes:

#### **PISTA**

400m (individual ou em estafeta), 400m barr., 2.000 m obstáculos, 3.000m e Decatlo

### REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SUB-14

7. Não se realizarão Campeonatos Nacionais para o escalão de Sub-14 e apenas em casos excecionais e pontuais poderá haver competições de âmbito nacional para este escalão etário.
8. Aos atletas Sub-14, não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 150m.
9. Os atletas do escalão de Sub-14 poderão participar em provas das competições do escalão de Sub-16, com exceção das seguintes:

PISTA
300m, 300m barreiras, 1.500m Obstáculos, 4.000m Marcha atlética e Triplo Salto

### ARTIGO 40º. REGRAS DE PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA DE ACORDO COM OS ESCALÕES DE SUB-10 E SUB-12

1. Não se realizarão Campeonatos Nacionais para estes escalões.
2. A participação dos atletas dos escalões Sub-10 (Benjamins A) e Sub-12 tem características lúdicas e deverá expressar-se preferencialmente através de formas jogadas.
3. A atividade destes escalões que se propõe às Associações Distritais/Regionais, aos clubes e às escolas não deverá ter carácter competitivo formal e não devem ser realizados Campeonatos Distritais/Regionais para estes escalões, procurando formas alternativas de participação e programa específico com base em formas lúdicas (para o efeito deverá ser consultado documento com propostas de atividades para estes escalões – *Kids Athletics*).
4. Excecionalmente, os atletas de Sub-12 de último ano poderão ser autorizados a participar nos Campeonatos Distritais/Regionais de Sub-14.

## ARTIGO 41º. PROGRAMA DE PROVAS DE PISTA DE SUB-14 E SUB-16

1. Programa de provas para atletas masculinos e femininos do escalão de Sub-14 e Sub-16, em pista ao Ar Livre:

MASCULINOS		FEMININOS	
SUB-14	SUB-16	SUB-14	SUB-16
60m	80m	60m	80m
150m	300m	150m	300m
600m	800m	600m	800m
1.000m	1.500m	1.000m	1.500m
	1.500m Obst. s/vala (76cm)		1.500m Obst. s/vala (76cm)
60m bar (76cm) a)	100m bar (84cm)	60m bar (76cm) a)	80m bar (76cm)
	300m bar (76cm)		300m bar (76cm)
Altura	Altura	Altura	Altura
Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
Salto c/vara em distância	Vara	Salto c/vara em distância	Vara
Quádruplo Step b)	Triplo Salto c)	Quádruplo Step b)	Triplo Salto c)
Peso (3kg)	Peso (4kg)	Peso (2kg)	Peso (3kg)
Dardo (400g)	Dardo (600g)	Dardo (400g)	Dardo (500g)
Disco (0,750kg)	Disco (1kg)	Disco (0,600kg)	Disco (0,750kg)
Martelo (3kg)	Martelo (4kg)	Martelo (2kg)	Martelo (3kg)
4X60m	4X80m	4X60m	4X80m
2.000m marcha atlética	4.000m marcha atlética	2.000m marcha atlética	4.000m marcha atlética
Pentatlo	Heptatlo	Pentatlo	Heptatlo

- a) Recomenda-se que, em provas de âmbito regional para atletas sub-14, possa ser utilizada uma distância alternativa de 50m barreiras, com 5 barreiras, de altura inferior a 76cm (entre 60 - 70cm) (Distância à 1ª barreira: 12m e distância entre barreiras: 7m - para ambos os sexos);
- b) Recomenda-se que seja utilizada a distância de corrida de balanço limitada a 20 metros;
- c) Recomenda-se que seja utilizada a distância de corrida de balanço limitada a 26 metros.

## ARTIGO 42º. PROGRAMA DE PROVAS COMBINADAS PARA SUB-14 E SUB-16

1. Programa de Provas Combinadas para atletas masculinos e femininos do escalão de Sub-14 e Sub-16, em Pista Coberta e ao Ar Livre.

### PISTA COBERTA / INVERNO

MASCULINOS		FEMININOS	
SUB-14	SUB-16	SUB-14	SUB-16
TRIATLO	TRIATLO	TRIATLO	TRIATLO
60m	60m bar (84cm)	60m	60m bar (76cm)
Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
Peso (3kg)	Peso (4kg)	Peso (2kg)	Peso (3kg)

### PISTA AR LIVRE

MASCULINOS		FEMININOS	
SUB-14	SUB-16	SUB-14	SUB-16
PENTATLO	HEPTATLO	PENTATLO	HEPTATLO
1º dia	1º dia	1º dia	1º dia
60m	80m	60m	80m bar (76cm)
Comprimento	Comprimento	Peso (2kg)	Dardo (500g)
	Dardo (600g)		Altura
2º dia	2º dia	2º dia	2º dia
60m bar (76cm)	100m bar (84cm)	60m bar (76cm)	80m
Peso (3kg)	Peso (4kg)	Comprimento	Comprimento
1.000m	Altura	1.000m	Peso (3kg)
	1.000m		800m

### ARTIGO 43º. CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-16

1. Podem participar nesta competição atletas do escalão de Sub-16.
2. Para que os atletas possam participar nestes Campeonatos, é necessário obterem Marcas de Qualificação.
3. Os Campeonatos poderão realizar-se numa única jornada com o seguinte programa:

CN SUB-16 – ANOS PARES		CN SUB-16- ANOS ÍMPARES	
Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos
80m	Tetratlo (80m)	Tetratlo (80m)	80m
800m	800m	1500m	1500m
1500m Obst.	1500m Obst.	Marcha	Marcha
Tetratlo (100mbar)	80m barr	100mbar	Tetratlo (80m bar)
300m barr	300m barr	300m	300m
Tetratlo (Comprim.)	Comprimento	Comprimento	Tetratlo (Comprim.)
Altura	Vara	Vara	Altura
Peso	Tetratlo (Peso)	Tetratlo (Peso)	Peso
Martelo	Martelo	Disco	Disco
Triplo	Dardo	Dardo	Triplo
4X80m misto		4X80m misto	
Tetratlo (Peso)	Tetratlo (Altura)	Tetratlo (Altura)	Tetratlo (Peso)
Tetratlo (1000m)	Tetratlo (800m)	Tetratlo (1000m)	Tetratlo (800m)

4. Cada atleta poderá realizar duas (2) provas.
5. A ordem da estafeta será masculino + feminino + masculino + feminino
6. Não será permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova individual de corrida ou de marcha de distância igual ou superior a 300m.
7. Quando os Campeonatos se realizarem em pistas com 6 corredores, e existirem mais de 12 atletas, realizar-se-ão Finais A e B nas disciplinas dos 80m planos e 100/80m barreiras.
  - a) Para a classificação individual e coletiva, os 6 primeiros lugares serão atribuídos aos atletas da Final A e do 7º ao 12º da Final B, independentemente dos tempos realizados nas finais.
8. Haverá classificação individual e coletiva (mista).



## CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

9. A classificação coletiva será feita com base na soma dos pontos obtidos por cada clube em todas as provas masculinas e femininas (classificação única mista).
10. Em cada prova, serão atribuídos pontos para a classificação coletiva a todos os participantes, da seguinte forma:
  - a) Doze (12) pontos para o 1º classificado a um (1) ponto para o 12º;
  - b) Em cada prova, a partir do 12º lugar, será atribuído um (1) ponto a cada atleta de cada equipa;
  - c) Aos atletas das Provas Combinadas a pontuação contará a dobrar;
  - d) Os atletas individuais serão ignorados na atribuição de pontos para a classificação coletiva, ou seja, não irão subtrair pontos aos restantes atletas.
11. Para um clube obter classificação coletiva é necessário classificar, no mínimo, três (3) atletas em provas individuais ou 2 atletas em provas individuais e mais uma estafeta, independentemente do sexo dos atletas.

## CAPÍTULO 9. COMPETIÇÕES DE CORTA-MATO E ESTRADA (SUB-14 E SUB-16)

### ARTIGO 44º. PROGRAMA DE PROVAS DE ESTRADA E CORTA-MATO

1. Distâncias limite para provas de Corta-mato e Estrada para atletas masculinos e femininos do escalão de Sub-14 e Sub-16.

CORTA-MATO				ESTRADA			
MASCULINOS		FEMININOS		MASCULINOS		FEMININOS	
SUB-14	SUB-16	SUB-14	SUB-16	SUB-14	SUB-16	SUB-14	SUB-16
2,5km	3,5km	2,5km	3,5km	2,5km	3,5km	2,5km	3,5km

### ARTIGO 45º. PROGRAMA DE PROVAS DE MARCHA ATLÉTICA EM ESTRADA

1. Distâncias limite para provas de Marcha Atlética em Estrada para atletas masculinos e femininos do escalão de Sub-14 e Sub-16.

MASCULINOS		FEMININOS	
SUB-14	SUB-16	SUB-14	SUB-16
3 km	5 km	3 km	5 km

## **CAPÍTULO 10. DISPOSIÇÕES LEGAIS**

### **ARTIGO 46º. CASOS OMISSOS**

1. Todos os casos omissos serão resolvidos pela Direção da FPA de acordo com os regulamentos da FPA em vigor.
2. Casos omissos ou situações não previstas, serão regulamentadas no Regulamento Específico da Competição.

### **ARTIGO 47º. ENTRADA EM VIGOR**

1. O Regulamento Geral de Competições, entra em vigor no dia 18 de setembro de 2023.

## CAPÍTULO 11. ANEXOS

### ARTIGO 48º. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DOS ENGENHOS E EQUIPAMENTOS

#### PISTA COBERTA/INVERNO MASCULINOS

Escalão	Distância Total	Número	Altura	Distâncias		
				da partida à 1ª barreira	entre barreiras	da última barreira à meta
SENIORES	60m	5	1,07m	13,72m	9,14m	9,72m
SUB-20	60m	5	99cm	13,72m	9,14m	9,72m
SUB-18	60m	5	91cm	13,72m	9,14m	9,72m
SUB-16	60m	5	84cm	13,00m	8,50m	13,00m
SUB-14	60m	6	76cm	12,00m	7,50m	10,50m
SUB-14	50m a)	5	60 a 70cm	12,00m	7,00m	10,00m

a) Distância recomendada apenas para provas de Âmbito Regional.

#### PISTA COBERTA/INVERNO FEMININOS

Escalão	Distância Total	Número	Altura das Barreiras	Distâncias		
				da partida à 1ª barreira	entre barreiras	da última barreira à meta
SENIORES	60m	5	84cm	13,00m	8,50m	13,00m
SUB-20	60m	5	84cm	13,00m	8,50m	13,00m
SUB-18	60m	5	76cm	13,00m	8,50m	13,00m
SUB-16	60m	6	76cm	12,00m	8,00m	8,00m
SUB-14	60m	6	76cm	12,00m	7,00m	13,00m
SUB-14	50m a)	5	60 a 70cm	12,00m	7,00m	10,00m

a) Distância recomendada apenas para provas de Âmbito Regional.

#### PISTA AR LIVRE MASCULINOS

Escalão	Distância Total	Número	Altura das Barreiras	Distâncias		
				da partida à 1ª barreira	entre barreiras	da última barreira à meta
SENIORES	110m	10	1,07m	13,72m	9,14m	14,02m
	400m	10	91cm	45,00m	35,00m	40,00m
SUB-20	110m	10	99cm	13,72m	9,14m	14,02m
	400m	10	91cm	45,00m	35,00m	40,00m
SUB-18	110m	10	91cm	13,72m	9,14m	14,02m
	400m	10	84cm	45,00m	35,00m	40,00m
SUB-16	100m	10	84cm	13,00m	8,50m	10,50m
	300m	7	76cm	50,00m	35,00m	40,00m
SUB-14	60m	6	76cm	12,00m	7,50m	10,50m
	50m a)	5	60 – 70cm	12,00m	7,00m	10,00m

a) Distância recomendada apenas para provas de Âmbito Regional.

**PISTA AR LIVRE FEMININOS**

Escalão	Distância Total	Número	Altura das Barreiras	Distâncias		
				da partida à 1ª barreira	entre barreiras	da última barreira à meta
SENIORES	100m	10	84cm	13,00m	8,50m	10,50m
	400m	10	76cm	45,00m	35,00m	40,00m
SUB-20	100m	10	84cm	13,00m	8,50m	10,50m
	400m	10	76cm	45,00m	35,00m	40,00m
SUB-18	100m	10	76cm	13,00m	8,50m	10,50m
	400m	10	76cm	45,00m	35,00m	40,00m
SUB-16	80m	8	76cm	12,00m	8,00m	12,00m
	300m	7	76cm	50,00m	35,00m	40,00m
SUB-14	60m	6	76cm	12,00m	7,00m	13,00m
	50m a)	5	60 a 70cm	12,00m	7,00m	10,00m

a) Distância recomendada apenas para provas de Âmbito Regional.

**ARTIGO 49º. PESO DOS ENGENHOS DE LANÇAMENTOS**

Escalões	MASCULINOS			FEMININOS		
	Peso e Martelo	Dardo	Disco	Peso e Martelo	Dardo	Disco
SENIORES	7,260Kg	800g	2kg	4Kg	600g	1kg
SUB-20	6kg	800g	1,750kg	4kg	600g	1kg
SUB-18	5kg	700g	1,5kg	3kg	500g	1kg
SUB-16	4kg	600g	1kg	3kg	500g	0,750kg
SUB-14	3kg	400g	0,750kg	2kg	400g	0,600kg

**Comprimento do Martelo**

Peso do engenho	2kg	3kg	4kg	5kg	6kg	7,26kg
Comprimento máximo	1,190m	1,195m	1,195m	1,200m	1,215m	1,215m
Diâmetro mínimo (esfera)	80mm	85mm	95mm	100mm	105mm	110mm
Diâmetro máximo (esfera)	90mm	100mm	110mm	120mm	125mm	130mm

## ARTIGO 50º. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DOS OBSTÁCULOS

	Masculinos	Femininos
SENIORES	91cm	76cm
SUB-20	91cm	76cm
SUB-18	84cm	76cm
SUB-16*	76cm	76cm

\*sem vala.

## ARTIGO 51º. ASPETOS ORGANIZATIVOS DE PROVAS PARA ATLETAS SUB-14

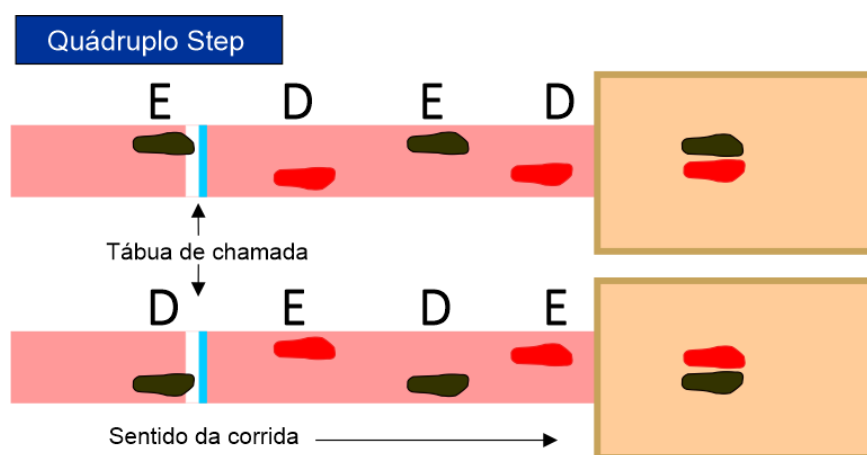
### 1. 150 metros

Em pistas onde a distância não se encontre marcada deve ser tomada em consideração a seguinte forma:

- A partida dos 150 metros coincide com 5 metros antes da 7ª barreirados 400 metros barreiras. Essas marcas das barreiras encontram-se a 255 metros da partida, ou seja, a 145 metros da meta, pelo que a partida dos 150 metros deve ser marcada 5 metros antes, em cada um dos corredores.

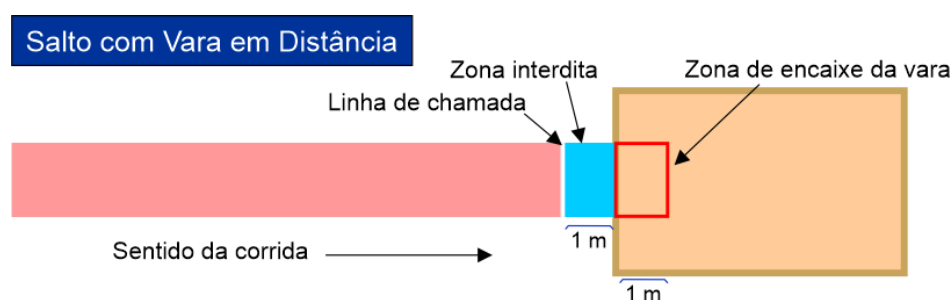
### 2. Quádruplo Step de Sub-14

- A sucessão será alternando apoios: E + D + E + D + queda ou D + E + D + E + queda.
- Recomenda-se que haja uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 20m da "linha de chamada".
- As distâncias de referência para as Tábuas de Chamada serão entre 9 e 11m (as "tábuas" de chamada poderão ser improvisadas).



### 3. Salto com Vara em Distância

- a) A prova de salto com vara em distância será realizada num setor de saltos horizontais.
- b) Será marcada no corredor de saltos uma linha de chamada a 1 m do início da caixa de areia, atrás da qual os atletas terão de realizar o respetivo impulso.
- c) Na caixa de areia, será delimitada, com uma fita, uma zona de encaixe da vara, prolongando as linhas do corredor até 1 m após o início da caixa de areia, formando um retângulo de 1x1,22m.
- d) O salto será nulo caso o atleta toque o solo da pista para além da linha de chamada, ou apoie a vara fora do retângulo de encaixe, ou realize a receção fora da caixa de areia ou antes do final da zona de encaixe.
- e) A medição será realizada, como no salto em comprimento, desde a primeira marca na areia deixada pelo atleta até a linha de encaixe, ignorando eventuais marcas deixadas pela vara.



## ARTIGO 52º. ASPETOS ORGANIZATIVOS DE PROVAS PARA ATLETAS SUB-16

### 1. 1500 metros obstáculos do escalão de Sub-16

A partida para esta prova é feita na partida dos 1500 metros e não haverá passagem pela vala de água.

- a) O número de obstáculos por volta é de quatro, sendo o número total de obstáculos de treze.
- b) A colocação dos obstáculos será feita de tal forma que os quatro obstáculos fiquem equidistantes uns dos outros, com uma distância de 100 metros entre eles.
- c) Os obstáculos são colocados aos 390 metros (10 metros à frente da meta, na marca do fim da zona de transmissão dos 4x400 metros), aos 290 metros (no fim da zona da 1ª transmissão dos 4x100 metros), aos 190 metros (no fim da zona da 2ª transmissão dos 4x100 metros) e aos 90 metros (no fim da zona da 3ª transmissão dos 4x100 metros).
- d) O 1º obstáculo está colocado aos 90 metros (no fim da zona da 3ª transmissão dos 4x100 metros), após 210 metros de corrida.

- e) A altura dos obstáculos é de 0,76 metros (masculinos e femininos).
- f) A prova tem a mesma regulamentação para o sector feminino e masculino.

### 3. Triplo Salto

Recomenda-se que haja uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 26m da “linha de chamada”.

## ARTIGO 53º. ASPETOS ORGANIZATIVOS DE PROVAS PARA ATLETAS SUB-18

### Estafeta “Medley”

1. A estafeta consta de 4 percursos (distâncias) realizados com a seguinte sucessão: 100m + 200m + 300m + 400m, totalizando 1.000 metros.
2. A partida é feita em pistas separadas, coincidindo na Pista 1 à partida dos 200 metros (ou 1.000m). Nas restantes pistas será realizada com a “décalage” de duas curvas, ou seja, igual à considerada para os 400m.
3. O primeiro percurso (100m) será totalmente corrido em pistas separadas.
4. A primeira zona de transmissão situa-se perto do final da 1ª curva e terá zona de balanço.
5. O segundo percurso (200m) será totalmente corrido em pistas separadas.
6. A segunda zona de transmissão situa-se sensivelmente no final da Curva e terá zona de balanço (World Athletics - Regra 170, ponto 18.)
7. Após esta zona de transmissão e praticamente logo a seguir, verifica-se a entrada à corda na linhada entrada à corda dos 800 metros (*breakline*).
8. O terceiro percurso (300m) será realizado à corda
9. O 4º percurso (400m) será igualmente realizado à corda.
10. A entrada à corda e o posicionamento dos atletas na 3ª (última) zona de transmissão será como nos 4x400m.

**NOTA:** Para facilitar a organização, sempre que não haja mais de 4 equipas em competição é permitido fazer a Estafeta Medley apenas com a 1ª transmissão em pistas separadas. Neste caso, os atletas partem nos locais de partida dos 200m e fazem a 1ª transmissão na zona de transmissão dos 4x100 metros, passando à corda na linha dos 90 metros (final da zona de transmissão). A transmissão do 2º para o 3º percurso será realizada na zona de transmissão dos 4x100m da pista 1 e seu prolongamento



**ARTIGO 54º. QUADRO RESUMO DAS PROVAS DE ACORDO COM OS SETORES**

Local de Realização	Especialidades	Setores	Disciplinas
Pista Coberta/ Inverno	Corridas	Velocidade	60 - 200 – 400 m
		Barreiras	60m Barreiras
		Meio-fundo Curto	800 e 1500m
		Meio-fundo	3.000m
	Saltos	Verticais	Altura e Vara
		Horizontais	Comprimento e Triplo
	Lançamentos	Curtos	Peso
	P. Combinadas		Heptatlo e Decatlo
Marcha Atlética		3.000 e 5.000m	
Estafetas		4X400m	
Pista Ar Livre	Corridas	Velocidade	100 - 200 – 400 m
		Barreiras	100/110 e 400m Barreiras
		Meio-fundo Curto	800 e 1500m
		Meio-fundo	3.000, 3000m Obst e 5000m
		Fundo	10.000m
	Saltos	Verticais	Altura e Vara
		Horizontais	Comprimento e Triplo
	Lançamentos	Curtos	Peso
		Longos	Dardo, Martelo e Disco
	Provas Combinadas		Heptatlo e Decatlo
Marcha Atlética		5.000 e 10.000m	
Provas de Estrada	Corridas	Meio-fundo Curto	Milha
		Meio-fundo e Fundo	5km e 10km
		Fundo Longo	Meia-maratona, Maratona e 100km
		Estafetas	Qualquer distância
	Marcha Atlética		10, 20 e 35km
Corridas fora da Estrada	Corta-Mato	Individual	8 a 10km
		Estafeta	4X1500m
	Montanha	Subir/descer Sempre a subir	4 a 15 km
	<i>Trail Running</i>	<i>Trail Sprint, Trail, Trail Ultra, Trail Ultra Endurance, Trail Ultra Endurance XL</i>	De 15km até mais de 130 km

**ARTIGO 55º. QUADRO RESUMO DAS PROVAS AO AR LIVRE DE ACORDO COM OS  
ESCALÕES JOVENS**

Âmbito de Realização	Sub-14	Sub-16	Sub-18	Sub-20
Velocidade	60m	80m	100m	100m
			200m	200m
	150m	300m	400m	400m
Meio-Fundo	600m	800m	800m	800m
	1.000m	1.500m	1.500m	1.500m
			3.000m	3.000m
			--	5.000m
Obstáculos e Barreiras		1.500m Obst. s/vala	2.000m Obst.	3.000m Obst.
	60m barreiras	80/100m barr.	100/110m barr.	100/110m barr.
		300m barreiras	400m barreiras	400m barreiras
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Salto c/Vara em Distância	Vara	Triplo	Triplo
	Quádruplo Step	Triplo Salto	Vara	Vara
Lançamentos	Peso	Peso	Peso	Peso
	Dardo	Dardo	Dardo	Dardo
	Disco	Disco	Disco	Disco
	Martelo	Martelo	Martelo	Martelo
Marcha Atlética	2.000m	4.000m	5.000m	10.000m
Estafetas	4X60m	4X80m	4X100m	4X100m
			Medley	4X400m
Provas Combinadas	Pentatlo	Heptatlo	Heptatlo/Decatlo	Heptatlo/Decatlo