

CAMPEONATO DO NORTE DE PISTA COBERTA

CAMPEONATO REGIONAL DE PISTA COBERTA AAB

FORUM BRAGA | 17 E 18 DE JANEIRO DE 2026



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
sábado, 17 de janeiro de 2026					
15:00	60 metros	F	S18 a Mst	Eliminatórias	(48 atletas)
	Comprimento	M	S18 a Mst	Grupo B	(16 atletas)
	Altura	M	S18 a Mst	Final (a)	(16 atletas)
15:30	60 metros	M	S18 a Mst	Eliminatórias	(48 atletas)
15:45	Vara	F	S18 a Mst	Final (b)	(16 atletas)
16:00	1.500 metros	F	S18 a Mst	Series	(36 atletas)
16:30	1.500 metros	M	S18 a Mst	Series	(36 atletas)
	Comprimento	M	S18 a Mst	Grupo A	(12 atletas)
17:00	60 metros	F	S18 a Mst	Final B	
17:05	60 metros	F	S18 a Mst	Final A	
17:10	60 metros	M	S18 a Mst	Final B	
17:15	60 metros	M	S18 a Mst	Final A	
17:20	400 metros	F	S18 a Mst	Series	(28 atletas)
	Peso 7,26kg	M	S20 a Mst	Final	(16 atletas)
17:50	400 metros	M	S18 a Mst	Series	(28 atletas)
18:00	Triplo	F	S18 a Mst	Final	(16 atletas)
18:20	3000 Marcha	F	S18 a Mst	Series	(16 atletas)
18:45	5000 Marcha	M	S18 a Mst	Series	(16 atletas)
domingo, 18 de janeiro de 2026					
09:00	3.000 metros	F	S18 a Mst	Series	(24 atletas)
	Triplo	M	S18 a Mst	Final	(16 atletas)
	Altura	F	S18 a Mst	Final (c)	(16 atletas)
09:30	3.000 metros	M	S18 a Mst	Series	(24 atletas)
10:00	60m Barreiras 0.84	F	S18 a Mst	Eliminatórias	(24 atletas)
10:15	Vara	M	S18 a Mst	Final (d)	(16 atletas)
10:20	60m Barreiras 1.06	M	S20 a Mst	Eliminatórias	(24 atletas)
10:30	Comprimento	F	S18 a Mst	Grupo B	(16 atletas)
10:40	800 metros	F	S18 a Mst	Series	(27 atletas)
11:00	800 metros	M	S18 a Mst	Series	(27 atletas)
	Peso 4kg	F	S18 a Mst	Final	(16 atletas)
11:20	200 metros	F	S18 a Mst	Series	(32 atletas)
11:50	200 metros	M	S18 a Mst	Series	(32 atletas)
12:00	Comprimento	F	S18 a Mst	Grupo A	(12 atletas)
12:20	60 m Barreiras 0.84	F	S18 a Mst	Final	
12:25	60 m Barreiras 1.06	M	S20 a Mst	Final	
12:30	4X200 metros	F	S18 a Mst	Séries	
12:45	4X200 metros	M	S18 a Mst	Séries	

CAMPEONATO DO NORTE DE PISTA COBERTA

CAMPEONATO REGIONAL DE PISTA COBERTA AAB

FORUM BRAGA | 17 E 18 DE JANEIRO DE 2026



REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar na pista de atletismo do Forum Braga, em Braga, nos dias 17 e 18 de janeiro de 2026.

- Será disputado em simultâneo o **Campeonato Regional Absoluto de Pista Coberta da Associação de Atletismo de Braga**; da Associação de Atletismo do **Porto**; da Associação de Atletismo de **Viana do Castelo** e da Associação de Atletismo de **Vila Real**.

2 - Participação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-18 a Masters, das Associações de Atletismo da Zona Norte e de outras Associações Regionais portuguesas desde que autorizados.

3 - Inscrições: Realizadas obrigatoriamente na plataforma online FPA Competições (<https://fpacompeticoes.pt/2/associacao>), até:

- 14 de janeiro de 2026 (quarta-feira).
- de forma gratuita para os atletas da AA Braga (devem ignorar qualquer guia de pagamento gerada na plataforma);
- com um custo de **3.5 euros** por prova a todos os atletas fora da AA Braga.

NOTA IMPORTANTE: Os responsáveis dos clubes depois de efetuarem todas as inscrições dos seus atletas, através da conta do clube, devem clicar em “confirma inscrições” no canto superior direito, a fim de ser gerada uma referência única. Caso prefiram, podem solicitar para secretaria@aabraga.pt dados para pagamento de todas as inscrições do clube.

Os pagamentos devem estar regularizados até ao final do dia anterior ao dia da competição. Não se aceitam pagamentos no dia da competição.

4 – Melhores marcas: No momento da inscrição, os atletas deverão indicar a melhor marca obtida na prova em que se inscrevem, 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.

CAMPEONATO DO NORTE DE PISTA COBERTA

CAMPEONATO REGIONAL DE PISTA COBERTA AAB

FORUM BRAGA | 17 E 18 DE JANEIRO DE 2026



5 – Atletas admitidos: A participação neste Campeonato está limitada a um máximo de atletas por prova (ver coluna de observações do horário). A seleção dos atletas será realizada com base nas marcas de inscrição validadas e segundo os critérios: 1º - Atletas da Zona Norte (até atingir o nº máximo); 2º (caso o 1º critério não atinja o nº máximo de atletas definido para a prova) – Outros atletas (independentemente da sua Associação) segundo as melhores marcas de inscrição.

- A lista de atletas admitidos em competição será divulgada durante o dia 15 de janeiro.
- O Departamento Técnico da AAB, em conjunto com os restantes DTR's da Zona Norte, reserva-se no direito de autorizar a participação de outros atletas que possam não ter acesso, pelo critério acima mencionado, sempre que achar adequado.

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 em todas as provas em que participam, **até 1 hora antes das respetivas provas (até 1h30 no caso do salto com vara).**

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:

- 1 hora antes do início do salto com vara;
- 45 minutos antes do início dos concursos (Saltos e Lançamentos);
- 15 minutos antes do início das corridas.

9 – Penalizações: Serão impedidos de participar em futuras competições organizadas pela AAB, atletas que não tenham pago o valor relativo ao seu incumprimento:

CAMPEONATO DO NORTE DE PISTA COBERTA

CAMPEONATO REGIONAL DE PISTA COBERTA AAB

FORUM BRAGA | 17 E 18 DE JANEIRO DE 2026



- Confirmam a sua presença e não compareçam à respetiva prova, sem justificação válida - 5 euros;
- Se inscrevam e não compareçam à respetiva prova, sem aviso prévio de falta (até 24h antes do início da competição) - 3 euros.

10 – Normas Técnicas:

- Cada atleta poderá participar num máximo de 2 provas por jornada;
- O apuramento para as finais das corridas de velocidade será efetuado com base nas melhores 8 marcas alcançadas nas eliminatórias do campeonato. No caso dos 60 metros, os atletas com as 9^ª a 16^ª melhores marcas serão também apurados para a final B.
- No triplo salto e lançamento do peso, todos os atletas do campeonato terão direito a 3 ensaios, sendo que serão apurados os 8 melhores atletas para os 3 ensaios finais (3+3);
- No salto em comprimento, se o número de atletas admitidos ultrapassar os 16, os atletas serão divididos em 2 grupos: no Grupo A participam os 12 melhores inscritos da Zona Norte (3 +3 saltos para os melhores 8 da geral); no Grupo B participam os restantes inscritos tendo direito apenas a 3 ensaios.
- Progressão das fasquias:

Salto em Altura:

Masculino a) 1,52; 1,58; 1,64; 1,70; 1,76; 1,82; ... depois 4 em 4cm até 3 atletas em prova; depois de 3 e 3cm;

Feminino c) 1,22; 1,28; 1,34; 1,39; 1,44; 1,49; ... depois 4 em 4cm até 3 atletas em prova; depois de 3 e 3cm;

Salto com Vara:

Feminino b) 1,85; 2,00; 2,15; 2,30 ... depois 10 em 10cm até 3 atletas em prova; depois de 5 em 5 cm;

Masculino d) 2,20; 2,40; 2,60; 2,80 ... depois 10 em 10cm até 3 atletas em prova; depois de 5 em 5 cm;

11 – Classificações coletivas: Serão elaboradas as classificações coletivas da vertente feminina e da vertente masculina (para o Zona Norte e Campeonatos Regionais). Ao primeiro classificado de cada uma das provas serão atribuídos 8 pontos, ao 2º 7 pontos e assim sucessivamente. Pontuam num máximo 3 atletas de cada clube por prova. Vencem as equipas que somarem um maior número de pontos. Em caso de empate vence a equipa que somar

CAMPEONATO DO NORTE DE PISTA COBERTA

CAMPEONATO REGIONAL DE PISTA COBERTA AAB

FORUM BRAGA | 17 E 18 DE JANEIRO DE 2026



maior número de primeiros lugares, persistindo o empate verifica-se o número de segundos lugares e assim sucessivamente.

12 - Escalões: Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2023:

- 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 e em diante;
- 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;
- Eventuais atualizações deste regulamento serão publicadas em www.aabraga.pt;

CAMPEONATO DO NORTE DE PISTA COBERTA

CAMPEONATO REGIONAL DE PISTA COBERTA AAB

FORUM BRAGA | 17 E 18 DE JANEIRO DE 2026



IMPORTANTE: Normas gerais para as competições no Altice Forum Braga:

De forma a preservarmos o bom estado das instalações do Altice Forum Braga, durante o decorrer das provas de pista coberta, apela-se a todos os atletas, treinadores, dirigentes e demais agentes desportivos para o cumprimento e respeito pelas seguintes condições:

- 1 - Os atletas só podem andar com os sapatos de bicos calçados nas zonas de competição, ou seja, dentro da pista, nos locais de competição e respetivas zonas de aquecimento, devidamente protegidas com placas de borracha.
- 2 - É expressamente proibida terem os sapatos de bicos calçados na zona das bancadas, pois são em madeira e facilmente serão provocados danos nas mesmas.
- 3 - Nos corredores do piso superior, só é autorizado o aquecimento com sapatilhas, sendo absolutamente proibido passarem nesta zona com sapatos de bicos.
- 4 - O acesso dos atletas aos locais de competição será pela câmara de chamada, obrigatoriamente. Quem saltar as grades de proteção para se dirigir para o local de partida ou início do seu concurso será de imediato desclassificado.
- 5 - Qualquer dano no piso causado pela desobediência ao aqui estipulado, será imputado aos atletas e respetivos clubes e, em última instância, às associações regionais que estes representam. As sanções implicam o pagamento dos danos causados, assim como o impedimento de participação em competições futuras realizadas nestas instalações.

Acessos e fluxos no pavilhão do Altice Forum Braga em dias de competição:

