



REGULAMENTO **Torneio de Salto em Altura em Sala**

Pavilhão Municipal Ponte Sor
14 de Março de 2026

Artigo 1º. **Organização**

1. A organização do **Torneio de Salto em Altura em Sala** é uma iniciativa da **Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre (AADP)** com o apoio da **Câmara Municipal de Ponte Sor** e do **Elétrico Futebol Clube**.
2. Realiza-se no dia **14 de Março de 2026 (sábado)**, a partir das **09H30** no Pavilhão Municipal de Ponte Sor, com ajuizamento do Conselho de Arbitragem da AADP.

Artigo 2º **Objetivo**

1. Visa proporcionar aos atletas um momento de competição apurando os três melhores atletas por prova e por escalão e sexo, de **Benjamins B até Veteranos** e pontuando para o **Circuito de Pista AADP**.

Artigo 3º **Inscrições**

1. As inscrições dos Atletas devem ser feitas pelos Clubes ou Atletas Individuais através da página fpacompeticoes.pt aceitando e cumprindo as normas e indicações constantes no presente regulamento, aquando da sua inscrição.
2. Os atletas filiados na AADP participam com os dorsais de época, sendo aos restantes, atribuído um número de dorsal
3. Os atletas filiados para a época 2025/2026 devem fazer a inscrição até ao dia **11 de Março** (quarta-feira), até às 23:59 horas.
4. Pressuposta a aceitação do regulamento, toda e qualquer pessoa elegível filiado em outra Associação, (à exceção das Associações do Centro de Formação) poderá inscrever-se até ao dia **11 de Março de 2026** mediante o pagamento de 3,00€ (euros)
5. Não serão aceites inscrições feitas após o dia **11 de Março de 2026**.

Artigo 4º. **Escalões participantes**

1. Para o **Torneio de Salto em Altura em Sala** estarão abertos aos seguintes escalões:
 - Traquinas (2020 e antes)
 - Benjamins A Masc. E Fem (2017, 20218, 2019)
 - Benjamins B Masc. e Fem. (2015 e 2016)
 - Infantis Masc. e Fem. (2013 e 2014)



PORTALEGRE

Associação de Atletismo

- Iniciados Masc. e Fem. (2011 e 2012)
- Juvenis Masc. e Fem. (2009 e 2010)
- Juniores Masc. e Fem. (2007 e 2008)
- Seniores Masc. e Fem. (2006 e antes)
- Veteranos Masc. e Fem. (com 35 ou mais no dia da prova)

Artigo 5º.

Normas Regulamentares da prova

1. Poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões e categorias de Traquinas, Benjamins A (prova não competitiva), Benjamins B, Infantil, Iniciado, Juvenil, Júnior, Sénior e Veteranos que se enquadrem numa das seguintes situações:
 - a) Estejam filiados na Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre;
 - b) Sejam Portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação estrangeira Congénere;
 - c) Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital;

Artigo 6º

Secretariado

1. O **secretariado** terá como horário de abertura entre as 08h30 e as 09h30 e funcionará junto ao local de prova.

Artigo 7º.

Horários

08:30	Abertura Secretariado		Obsv.
09:30	Encerramento Secretariado		
09:30	Salto da Cerca	Traquinas Fem. / Mas + Benjamins A Fem/Mas	*Anexo
10:00	Salto em Altura	Femininos	
11:00	Cerimónia de entrega de prémios		
11:15	Salto em Altura	Masculinos	
12:15	Cerimónia de enrega de prémios		

O programa-horário poderá sofrer alterações no decorrer da competição.



Caracterização Técnica

Femininos	
Altura Inicial	
Benjamins B	0.90cm
Infantis	1.00 cm
Iniciados	1.05 cm
Juvenis	1.15 cm
Juniores	1.15 cm
Seniores	1.10 cm
Veteranos	1.10 cm
Masculinos	
Altura Inicial	
Benjamins B	0.95 cm
Infantis	1.05 cm
Iniciados	1.10 cm
Juvenis	1.15 cm
Juniores	1.15 cm
Seniores	1.15 cm
Veteranos	1.15 cm

A fasquia sobe de 5 em 5 cm.

Artigo 8º **Entrega de Prémios**

Haverá prémios para os 3 primeiros classificados por escalão e sexo e para as 3 primeiras equipas.

Artigo 9º **Direitos de Imagem**

A participação no evento implica a autorização para captação de imagem e som, bem como a sua utilização pela organização em materiais de comunicação (rádio, imprensa, vídeo, fotografia, internet, redes sociais, cartazes e outros meios).

O participante cede todos os direitos de utilização dessas



PORTALEGRE

Associação de Atletismo

imagens, sem que daí lhe advenha qualquer compensação financeira.

Artigo 10º **Alterações**

A AADP reserva-se o direito de proceder às alterações que considere convenientes na organização do evento, comprometendo-se a comunicá-las pelos seus canais oficiais.

Artigo 11º **Comunicação**

Consideram-se como canais oficiais de comunicação e informação sobre o AADP a página Web da AADP, bem como as suas páginas oficiais de Facebook e Instagram.

Artigo 12º **Casos Omissos**

A resolução de casos omissos é da competência da Direção da AADP, em consonância com o Regulamento Geral de Competições da FPA, não cabendo recurso da decisão.

Portalegre, 25 de Fevereiro de 2026

A Diretora Técnica Regional
(Original assinado em arquivo)

Sara Madeira

Anexo

Salto da Cerca. - Traquinas e Benjamins A

Objetivos:

- Ter os primeiros contactos com a disciplina de Salto em Altura.
- Treinar a técnica de tesoura, fazer a chamada com o pé direito e/ou com o pé esquerdo.
- Promover: Coordenação motora, Ritmo de corrida, Noção espacial, Confiança e espírito desportivo.

Os participantes correm (5 metros) na diagonal até ao colchão, fazem a chamada e realizam o salto à tesoura.

A fasquia (elástico) sobe de 10 em 10 cm após cada ensaio, até que mais ninguém consiga transpô-lo. Início 60 cm.

Os participantes têm direito a duas tentativas por altura.
O equipamento será adequado para estes escalões jovens.

