



REGULAMENTO
Campeonatos Distritais de Sub14 e Sub18

Estádio Municipal de Ponte Sor
28 de Junho de 2026

Artigo 1º
Organização

1. A organização dos **Campeonatos Distritais de Sub14 e Sub18** é uma iniciativa da **Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre (AADP)** com o apoio da **Câmara Municipal de Ponte Sor**.
2. Realiza-se no dia **28 de Junho de 2026 (domingo)**, a partir das **08H30** no Estádio 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 o melhor atleta no conjunto das provas por escalão e sexo, bem como apurar o melhor Clube no conjunto de todas as classificações obtidas, nos escalões de **Infantis** e **Juvenis** 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.
3. Os atletas filiados para a época 2025/2026 devem fazer a inscrição até ao dia **24 de Junho (quarta-feira)**, até às 23:59 horas.
4. Podem participar atletas extras, filiados em outras Associações, mas não lhe será atribuído prémio.
5. Não serão aceites inscrições feitas após o dia **24 de Junho de 2026**.



PORTALEGRE

Associação de Atletismo

Artigo 4º. Escalões participantes

1. Para o **Campeonato Distrital** estarão abertos aos seguintes escalões:
Infantis Masc. e Fem. – Sub14 (2013 e 2014)
Juvenis Masc. e Fem. – Sub18 (2009 e 2010)

Artigo 5º. Disciplinas em Competição

Infantis - Sub14	Juvenis – Sub18
60 metros barreiras	100 metros barreiras(F)
150 metros	110 metros barreiras (M)
Quádruplo salto	200 metros
Peso	Comprimento
1000 metros	Peso
2000 metros marcha	1500 metros

Artigo 6º. Normas Regulamentares da prova

1. Poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões e categorias de Infantil e Juvenil 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;
2. Cada atleta pode participar em **3 (três) provas**.

Artigo 7º Secretariado

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



PORTALEGRE

Associação de Atletismo

Artigo 8º Horários

08:30	Abertura Secretariado		Obsv.
09:30	Encerramento Secretariado		
09:30	110 metros barreiras	Juvenis Mas	(10bar.) 0.91cm (altura) 13,72 m – 09,14m - 14,02m (últ. bar. à meta)
09:30	Lançamento do Peso	Infantis Fem	2 kg
09:30	Lançamento do Peso	Infantis Mas	3 kg
09:40	100 metros barreiras	Juvenis Fem	(10bar.) 0.76m (altura) 13 m – 8.5m - 10,50m (últ. bar. à meta)
09:50	60 metros barreiras	Infantis Mas	(6 bar.) 0.76m (altura) 12 m – 7.5m - 10,50m (últ. bar. à meta)
10:00	60 metros barreiras	Infantis Fem	(6 bar.) 0.76m (altura) 12 m – 7 m - 13 m (últ. bar. à meta)
10:15	200 metros	Juvenis Mas	
10:20	200 metros	Juvenis Fem	
10:20	Salto em Comprimento	Juvenis Mas / Fem	Tábua 3 metros
10:30	150 metros	Infantis Mas	
10:35	150 metros	Infantis Fem	
10:40	Lançamento do Peso	Juvenis Mas	5 kg
10:40	Lançamento do Peso	Juvenis Fem	3 kg
10:55	Quadruplo Salto	Infantis Mas / Fem	*ver anexo
11:20	1000 metros	Infantis Mas	
11:30	1000 metros	Infantis Fem	
11:40	1500 metros	Juvenis Mas	
11:50	1500 metros	Juvenis Fem	
12:00	2000 metros marcha	Infantis Mas/Fem	
12:20	3000 metros marcha	Juvenis Mas / Fem	

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

Artigo 9º

Entrega de Prémios

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

Artigo 10º

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 imagens, sem que daí lhe advenha qualquer compensação financeira.



PORTALEGRE

Associação de Atletismo

Artigo 11º

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 12º

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 13º

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, 21 de Maio de 2026

A Diretora Técnica Regional

(Original assinado em arquivo)

Sara Costa Madeira

ANEXO

Quadruplo Salto

1. Sucessão será alternando apoios:

E + D + E + D + queda ou D + E + D + E + queda.

2. Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 18m da “linha de chamada”.

3. As distâncias de referência para as Tábuas de Chamada serão 9 metros para Femininos e 10 metros para Masculinos (as “tábuas” de chamada poderão ser improvisadas).

QUÁDRUPLO SALTO – INFANTIS (SUB14)

4 IMPULSÕES ATÉ À QUEDA NA AREIA

COMO SE FAZ?

- ✓ Corrida de balanço curta e controlada.
- ✓ Realizar 4 impulsões consecutivas, alternando os pés.
- ✓ Manter o ritmo e a velocidade nas chamadas.
- ✓ Queda final na caixa de areia, com os pés à frente.

CHAMADA COM O PÉ DIREITO

1ª IMPULSÃO (HOP)	2ª IMPULSÃO (STEP)	3ª IMPULSÃO (JUMP)	4ª IMPULSÃO (JUMP)	QUEDA NA AREIA
Direito	Esquerdo	Direito	Esquerdo	Pés à frente

CHAMADA COM O PÉ ESQUERDO

1ª IMPULSÃO (HOP)	2ª IMPULSÃO (STEP)	3ª IMPULSÃO (JUMP)	4ª IMPULSÃO (JUMP)	QUEDA NA AREIA
Esquerdo	Direito	Esquerdo	Direito	Pés à frente

DETALHES TÉCNICOS IMPORTANTES

- Corpo ligeiramente inclinado à frente.
- Braços ativos e coordenados com as pernas.
- Apoios rápidos e firmes.
- Manter o ritmo: “rápido–rápido–rápido–rápido”.
- Procurar a distância horizontal, não a altura.
- Na queda, trazer os joelhos à frente e os braços para a frente.

EXEMPLO NA PISTA

ERROS COMUNS

- ✗ Perder o ritmo entre as impulsões.
- ✗ Apoiar os dois pés no mesmo sítio.
- ✗ Fazer passos demasiado longos entre impulsões.
- ✗ Colocar o corpo demasiado atrás.
- ✗ Queda com os pés por baixo do corpo.