



Comunicado nº 3/2026

Torneio Atleta Completo 2026

11 abril de 2026 – Sábado

Bragança

REGULAMENTO

1. Prova a disputar na Pista de Atletismo do Instituto Politécnico de Bragança no dia **11 de abril de 2026**.
2. Competição aberta a atletas de ambos os géneros nos escalões de Sub16 e Sub14 em representação individual ou de Clubes filiados. Os atletas só podem participar desde que tenham o processo de filiação regularizado junto da Federação Portuguesa de Atletismo.
3. A competição Torneio Atleta Completo Distrital visa preferencialmente apurar seleção distrital para o Torneio Atleta Completo Nacional nas categorias de Sub14 e Sub16, que terá lugar dia 25 e 26 de abril de 2025 em Ponta Delgada.
4. As inscrições são feitas, de 2 a 6 de abril de 2026 via formulário online,
Link: a disponibilizar.
5. A classificação individual por escalão e género será obtida pelo somatório das pontuações das provas de cada participante, conforme tabela Internacional de Pontuação de Provas Combinadas.
6. O secretariado da prova funciona das 09h00 às 09h30.
7. Provas:
Sub14 femininos
- Pentatlo: 60 metros, Lançamento do Peso (2kg), 60 metros barreiras, S. Comprimento e 1000m
Sub14 Masculinos
- Pentatlo: 60 metros, Lançamento do Peso (3kg), 60 metros barreiras, S. Comprimento e 1000m
Sub16 Femininos
- Heptatlo: 80 metros Barreiras, Salto em Altura, Lançamento do Dardo (500g), 80metros, Salto em Comprimento, Lançamento do Peso (3kg), 800 metros.
Sub16 Masculinos
- Octatlo: 80 metros, Lançamento do Dardo (600g), Salto com Vara, 300 metros, 100 metros barreiras, Lançamento do Disco (1kg), Salto em altura, 1000 metros.
Nota: Nos concursos cada atleta realiza 3 ensaios.
Altura S16F inicia a 1.10m progressão 4cm.
S16M inicia a 1,28m progressão 4cm.
Salto com Vara não será realizado.

8. Programa Horário

Primeira Jornada

10:00 80 m SUB-16 - M OCT

10:10 80 m bar (0,76) SUB-16 - F HEP

10:20 Dardo (600 g - gr. B) SUB-16 - M OCT

10:30 60 m SUB-14 - F PENT

10:40 60 m SUB-14 - M PENT

11:30 Altura SUB-16 - F HEPT



11:30 Comprimento SUB-14 - M PENT
12:00 Peso (2 kg) SUB-14 - F PEN
12:00 Dardo (500 g) SUB-16 - F HEPT
12:20 300 m SUB-16 - M OCT

Segunda Jornada

15:00 100 m bar (0,84) SUB-16 - M OCT
15:00 80 m SUB-16 - F HEPT
15:00 Disco (1 Kg) SUB-16 - M OCT
15:15 60 m bar (0,76) SUB-14 - M PENT
15:25 Comprimento SUB-16 - F HEPT
15:30 60 m bar (0,76) SUB-14 - F PENT
15:45 Peso (3 kg) SUB-14 - M PENT
15:45 Altura SUB-16 - M OCT
16:10 Comprimento SUB-14 - F PENT
16:30 Peso (3 Kg) SUB-16 - F HEPT
17:00 1 000 m SUB-14 - M PENT
17:15 800 m SUB-16 - F HEPT
17:30 1 000 m SUB-16 - M OCT
17:40 1 000 m SUB-14 - F PENT

Nota: o programa Horário pode sofrer alterações.

9. Direitos de Imagem

A aceitação do presente regulamento traduz, obrigatoriamente que o praticante autoriza a organização da prova à gravação total ou parcial da sua participação no mesmo. Pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a sua imagem para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (toda a comunicação social, internet, fotografia, vídeo, cartazes, etc.) e cede os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica ou em espécies

O participante autoriza que a sua classificação e identificação constem do ficheiro de classificações que a Organização terá de submeter à Federação Portuguesa de Atletismo, para efeitos de gestão da Modalidade, designadamente, para que conste no Portal do Atletismo Português da FPA, bem como na plataforma Atletismo Digital da AABr. (RGPD - Consentimento Informado em aabr.pt).

10. Casos Omissos

Os casos omissos no presente regulamento, serão apreciados de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

11. Na Pista somente poderá circular e permanecer a equipa de Arbitragem da Associação de Atletismo de Bragança nomeada para o evento, e atletas em competição, os atletas que não estejam em competição, acompanhantes, treinadores e professores terão que permanecer no exterior da pista e só poderão entrar na pista devidamente autorizados ou desde que tenha sido solicitada a sua presença.

Associação de Atletismo de Bragança