



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE VISEU

Rua Cândido dos Reis nº 27 Fração C  
3510-057 Viseu  
Instituição de Utilidade Pública  
Fundada em 28 de Dezembro de 1988

232 423 640

viseu@fpatletismo.org

www.atletismoviseu.pt

## 10º ENCONTRO DE ATLETISMO DE PISTA “ABAIXO DE ZERO” AGRUPAMENTO DAS BEIRAS

10 de JANEIRO de 2026 - 14h00' . ESTÁDIO MUNICIPAL DO FONTELO – VISEU

1. O 10º Encontro de Atletismo de Pista “Abaixo de Zero” irá disputar-se no dia **10 de janeiro de 2026**, no Estádio Municipal do Fontelo, em Viseu.
2. Este Encontro de Atletismo de Pista é uma organização da Associação de Atletismo de Viseu, com a colaboração das Associações de Atletismo que compõem o Agrupamento das Beiras, como Aveiro, Castelo Branco, Coimbra, Guarda, Leiria e Vila Real na condição de convidada.
3. As provas do Programa terão início a partir das 14h00'.
4. Este Encontro de Atletismo destina-se a atletas filiados de ambos os géneros, que pretendam participar.
5. Cada Clube pode apresentar a quantidade de atletas que entender.
6. Esta competição integra provas por seleções para as Associações que constituem o Agrupamento das Beiras e a seleção convidada de Vila Real.
7. As seleções são constituídas por 6 atletas:
  - **Infantis (Sub-14)** - 2 atletas masculinos e 2 femininos por seleção;
    - um atleta masculino e feminino vai aos 60 metros
    - outro atleta masculino e feminino vai ao comprimento
  - **Iniciados (Sub-16)** - 1 atleta masculino e 1 feminino por seleção;
    - vão aos 60 metros
8. Os atletas que competem pelo Agrupamento das Beiras podem ainda participar em outra prova, mas em representação pelo seu clube.



A G R U P A M E N T O D A S B E I R A S 2 0 2 6

9. Na prova dos 60 metros, Infantis / Iniciados FEM. (16h10'), escalão único, começa com uma série de Infantis do Agrupamento das Beiras, seguido de outra série de Iniciados do Agrupamento das Beiras, seguido das séries dos restantes atletas Infantis e Iniciados que representam os clubes.
10. Na prova dos 60 metros, Infantis / Iniciados MASC. (16h20'), escalão único, a participação dos atletas do Agrupamento das Beiras, o modelo será semelhante à prova dos 60 metros FEM.
11. Para as provas do Agrupamento das Beiras, medalhas aos 3 primeiros + recordação alusiva às várias seleções.
12. Inscrições até **7 de janeiro de 2026**, na plataforma <https://fpacompeticoes.pt>
13. Não é permitida a participação de atletas do escalão de Benjamins.
14. Cada atleta, independentemente do escalão/género, pode participar no máximo em duas provas, estando condicionado ao estipulado no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
15. As alturas de início das fasquias, bem como os incrementos das mesmas, serão decididas no local da Competição, em face dos atletas inscritos.
16. No Salto em Comprimento e no Triplo Salto os atletas terão direito a 3 ensaios sendo que, no final destes, os 8 melhores atletas terão direito a um ensaio suplementar.
17. A confirmação das inscrições deverá ser efetuada no Secretariado no momento do levantamento dos Dorsais.
18. A apresentação na Câmara de Chamada, localizada junto ao portão de acesso à Pista / junto à Meta, deverá ser efetuada: corridas 10 minutos e concursos 20 minutos antes do horário previsto de realização da prova.
19. As provas de corridas serão disputadas por séries.
20. A não realização de algumas das provas por falta de participantes, implicará a antecipação das seguintes.

**NOTA:** pede-se a atenção para o horário, pois será muito provável que a determinada altura seja difícil de cumprir o mesmo, pelo que este servirá meramente de orientação.



A G R U P A M E N T O D A S B E I R A S 2 0 2 6

## 21. PROGRAMA / HORÁRIO

Estádio Municipal do Fontelo - sábado, 10 de janeiro de 2026			
14h00'	3 000 m marcha	Juv./Inic. Fem.	pista 1
	4 000 m marcha	Juv./Inic. Masc.	pista 5
14h30'	60 m bar. (0.76) (5 bar.)	Juv./Inic. Fem.	13,00 / 8,50 / 13,00
	Comprimento	Infantis e Iniciados Fem. <b>+ Agrupamento das Beiras (INF F)</b>	escalão único tábua a 1m setor norte
	Triplo salto	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc.	escalão único tábua a 11m setor sul
	Triplo salto	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem.	escalão único tábua a 9m setor sul
14h45'	60 m bar. (0.84) (5 bar.)	Jun./Sen./Vet. Fem.	escalão único 13,00 / 8,50 / 13,00
15h00'	60 m bar. (0.91) (5 bar.)	Juv./Inic. Masc.	13,72 / 9,14 / 9,72
	Altura	Infantis e Iniciados Masc.	escalão único
15h15'	60 m bar. (1.00) (5 bar.)	Juniores Masc.	13,72 / 9,14 / 9,72
15h30'	60 m bar. (1.06) (5 bar.)	Jun./Sen./Vet. Masc.	escalão único 13,72 / 9,14 / 9,72
15h40'	60m	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem.	escalão único
15h50'	60m	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc.	escalão único
16h10'	60m	Infantis e Iniciados Fem. <b>+ Agrupamento das Beiras</b>	escalão único
	Comprimento	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem.	escalão único tábua a 3m setor sul
	Comprimento	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc.	escalão único tábua a 3m setor norte
16h20'	60m	Infantis e Iniciados Masc. <b>+ Agrupamento das Beiras</b>	escalão único
16h30'	800m	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem.	escalão único
16h40'	800m	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc.	escalão único
16h50'	1 000m	Infantis e Iniciados Fem.	escalão único
17h00'	1 000m	Infantis e Iniciados Masc.	escalão único
17h10'	200m	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem.	escalão único
	Comprimento	Infantis e Iniciados Masc. <b>+ Agrupamento das Beiras (INF M)</b>	escalão único tábua a 1m setor norte
	Altura	Infantis e Iniciados Fem.	escalão único
17h20'	200m	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc.	escalão único
17h30'	150m	Infantis Fem.	
17h40'	150m	Infantis Masc.	
17h50'	300m	Iniciados / Juvenis Fem.	
18h00'	300m	Iniciados / Juvenis Masc.	
18h10'	400m	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem.	escalão único
18h20'	400m	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc.	escalão único



A G R U P A M E N T O D A S B E I R A S 2 0 2 6