



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

Rua Rodrigo da Fonseca 56, Lisboa | 21 386 18 11 | @AtletismoLisboa | lisboa@fpatletismo.org



## 31º TORNEIO NACIONAL ATLETA COMPLETO

Pombal, 27 e 28 de abril de 2024

### SELEÇÃO DE LISBOA

| Atleta          | Escalão | Género | Clube |
|-----------------|---------|--------|-------|
| Vasco Martinho  | Sub 14  | M      | CAADC |
| Daniela Dantas  | Sub 14  | F      | SCP   |
| Yunilson Brito  | Sub 16  | M      | SCP   |
| Lara Ludovice   | Sub 16  | F      | SCP   |
| Treinador       |         |        | Clube |
| Alberto Andrade |         |        | SCP   |
| Miguel Carmo    |         |        | CAADC |

### PROGRAMA-HORÁRIO

| Sábado - 27 de Abril de 2024 |                 |            |     |                            |  |                             |
|------------------------------|-----------------|------------|-----|----------------------------|--|-----------------------------|
| Horas                        | Prova           | Género     |     | Hora limite da confirmação | Horário de apresentação na Câmara de Chamada | Horário de entrada na Pista |
| 15:00                        | 80 m bar (0,76) | SUB-16 - F | HEP | 13:30                      | 14:35 - 14:45                                | 14:50                       |
| 15:25                        | 80 m            | SUB-16 - M | HEP | 13:55                      | 15:00 - 15:10                                | 15:15                       |
| 15:50                        | Dardo (500 g)   | SUB-16 - F | HEP | ---                        | ---  | ---                         |
| 15:55                        | 60 m            | SUB-14 - F | PEN | 14:25                      | 15:30 - 15:40                                | 15:45                       |
| 16:25                        | Comprimento     | SUB-16 - M | HEP | ---                        | ---  | ---                         |
| 16:25                        | 60 m            | SUB-14 - M | PEN | 14:55                      | 16:00 - 16:10                                | 16:15                       |
| 16:45                        | Peso (2 kg)     | SUB-14 - F | PEN | ---                        | ---  | ---                         |
| 17:30                        | Altura          | SUB-16 - F | HEP | ---                        | ---  | ---                         |
| 18:00                        | Comprimento     | SUB-14 - M | PEN | ---                        | ---  | ---                         |
| 18:00                        | Dardo (600 g)   | SUB-16 - M | HEP | ---                        | ---  | ---                         |

| Domingo - 28 de Abril de 2024 |                  |            |     |                            |  |                             |
|-------------------------------|------------------|------------|-----|----------------------------|--|-----------------------------|
| Horas                         | Prova            | Género     |     | Hora limite da confirmação | Horário de apresentação na Câmara de Chamada | Horário de entrada na Pista |
| 09:00                         | 100 m bar (0,84) | SUB-16 - M | HEP | 07:30                      | 08:35 - 08:45                                | 08:50                       |
| 09:20                         | 60 m bar (0,76)  | SUB-14 - M | PEN | 07:50                      | 08:55 - 09:05                                | 09:10                       |
| 09:40                         | 60 m bar (0,76)  | SUB-14 - F | PEN | 08:10                      | 09:15 - 09:25                                | 09:30                       |
| 09:45                         | Peso (4 Kg)      | SUB-16 - M | HEP | ---                        | ---  | ---                         |
| 10:00                         | 80 m             | SUB-16 - F | HEP | 08:30                      | 09:35 - 09:45                                | 09:50                       |
| 10:20                         | Comprimento      | SUB-14 - F | PEN | ---                        | ---  | ---                         |
| 11:00                         | Peso (3 kg)      | SUB-14 - M | PEN | ---                        | ---  | ---                         |
| 11:25                         | Altura           | SUB-16 - M | HEP | ---                        | ---  | ---                         |
| 11:45                         | Comprimento      | SUB-16 - F | HEP | ---                        | ---  | ---                         |
| 12:00                         | 1 000 m          | SUB-14 - F | PEN | ---                        | ---  | ---                         |
| 12:30                         | 1 000 m          | SUB-14 - M | PEN | ---                        | ---  | ---                         |
| 13:10                         | Peso (3 Kg)      | SUB-16 - F | HEP | ---                        | ---  | ---                         |
| 13:30                         | 1 000 m          | SUB-16 - M | HEP | ---                        | ---  | ---                         |
| 14:15                         | 800 m            | SUB-16 - F | HEP | ---                        | ---  | ---                         |



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

[Rua Rodrigo da Fonseca 56, Lisboa](#) | [21 386 18 11](#) | [@AtletismoLisboa](#) | [lisboa@fpatletismo.org](#)



No Salto em Altura a fasquia a altura inicial da fasquia e respetiva forma de progressão será a seguinte:

| Escalão           | Altura inicial | Progressão                  |
|-------------------|----------------|-----------------------------|
| Sub-16 Masculinos | 1,39m          | A fasquia sobe de 4 em 4 cm |
| Sub-16 Femininos  | 1,21m          |                             |

**LOGÍSTICA DA DESLOCAÇÃO:** divulgada oportunamente.

A Direção  
19 de abril de 2024