



Grande Prémio de Natal – Marcha
Campeonato Regional de Lisboa de Marcha em Estrada
Troféu “AIRES DINIS”

Estádio Nacional do Jamor
6 Dezembro de 2025

Programa Horário

Hora	Prova	Escalão	GÉNERO	Observações
10:00	1 km	S10	F/M	
10:00	1 Km	S12	F/M	
10:00	1 km	Desporto Adaptado	F/M	(Escalão único)
10:15	3 km	S14	F/M	
10:15	4 km	S16	F/M	
10:55	5 km	S18/S20/S23/Sen/Vet. – Absolutos (GPN)	F	VET. todos os escalões
11:45	5 km	S18/S20/S23/Sen/Vet. – Absolutos (GPN)	M	VET. todos os escalões

REGULAMENTO:

1 – PARTICIPAÇÃO:

Atletas filiados na época desportiva 2025/2026, em representação de clubes ou com filiação individual;

Atletas de outras associações.

São considerados os escalões da época 2025/2026.

2 – INSCRIÇÕES: até ao dia 2 de dezembro de 2025 na plataforma de inscrições, Link:

<https://inscricoes.aalisboa.com.pt>.

Cada atleta só poderá competir na prova da sua categoria, com exceção dos Veteranos que poderão optar pelo escalão de Seniores (a mencionar no ato de inscrição).

3 – PRÉMIOS (Campeonato Regional):

Prémios Individuais:

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada escalão etário e género.

Prémios coletivos:

Troféu Jovem (S10/S12/S14/S16/S18) - Soma de todos os pontos dos atletas por clube e género. Femininos e masculinos em separado Sistema de pontuação: atribui-se ao 1º classificado 8 pontos, ao 2º classificado 7 pontos, ao 3º classificado 6 pontos, e assim sucessivamente, até ao último classificado, que receberá 1. Efetuado o somatório dos pontos dos atletas, vencerá o clube que obtiver maior pontuação. Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa completo. Caso o empate subsista, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares, e assim sucessivamente, até ao desempate.

Absolutos (S20/S23/Sen): Soma de todos os pontos dos atletas por clube e género. Femininos e masculinos em separado Sistema de pontuação: atribui-se ao 1º classificado 8 pontos, ao 2º classificado 7 pontos, ao 3º classificado 6 pontos, e assim sucessivamente, até ao último classificado, que receberá 1. Efetuado o somatório dos pontos dos atletas, vencerá o clube que obtiver maior pontuação. Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

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

completo. Caso o empate subsista, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares, e assim sucessivamente, até ao desempate.

Veteranos (Todos os escalões): Soma de todos os pontos dos atletas por clube e género. Femininos e masculinos em separado. Sistema de pontuação: atribui-se ao 1º classificado 8 pontos, ao 2º classificado 7 pontos, ao 3º classificado 6 pontos, e assim sucessivamente, até ao último classificado, que receberá 1. Efetuado o somatório dos pontos dos atletas, vencerá o clube que obtiver maior pontuação. Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa completo. Caso o empate subsista, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares, e assim sucessivamente, até ao desempate.

4 - Prémios a atribuir aos primeiros classificados do GP Natal de Marcha:

Prémios Individuais:

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada escalão etário e género.

Receberão ainda os prémios monetários que se apresentam na seguinte tabela:

Classificação Individual	Geral 5 Km Absolutos - Masculinos	Geral 5 Km Absolutos - Femininos
1	150 €	150 €
2	100 €	100 €
3	75 €	75 €
4	50 €	50 €
5	25 €	25 €

5 - DORSAIS: Devem ser levantados no dia da prova, no secretariado, a partir das 08h30m.

6 – CASOS OMISSOS:

Casos omissos serão resolvidos de acordo com o Manual Técnico da WA, Regulamento Geral de

Competições e Regulamento Geral de Competições para Jovens da FPA.

A Direção

Lisboa, 11 de novembro 2025