



COMUNICADO COMP - 2025/2026 - **REVISTO**

Prova de Preparação - I
CAR - JAMOR - 13 de dezembro de 2025

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
13:30	14:30	Vara (*)	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
13:30	14:30	Altura	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
14:00	15:00	Comprimento (*)	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
14:00	15:00	300m	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
14:00	15:00	Disco (*)	F/M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
14:20	15:20	300m	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
14:40	15:45	1000m	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
14:55	15:55	1000m	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
15:00	16:00	Triplo (*)	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
15:30	16:30	Comprimento (*)	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
15:30	16:30	Peso (*)	F/M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
15:30	16:30	Vara (*)	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
15:40	16:30	60m B (1,00m)	M	S18/S20	
15:55	16:40	60m B (0,91m)	M	S18	
16:20	16:50	60m B (0,76m)	F	S18	
16:35	17:00	60m	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
17:00	17:35	60m	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	

* Consultar informações no regulamento com especificação do peso dos engenhos, tábuas e progressão de fasquias.



REGULAMENTO:

1 – PARTICIPAÇÃO:

Atletas filiados na época desportiva 2025/2026, em representação de clubes ou com filiação individual;
Cada atleta poderá inscrever-se no máximo em 2 provas.

As provas destinam-se apenas aos escalões mencionados, atletas S16 não poderão participar.

O número de atletas aceites na competição, será de acordo com o número que o programa horário comporte de modo a que o mesmo seja exequível:

Lançamentos e saltos horizontais: 14 atletas

5. Altura: 12 atletas

Corridas: Número de atletas que permitam realizar séries dentro do tempo previsto no programa horário.

O critério de seleção dos atletas, será por marcas de inscrição. Marcas obtidas desde a época de 2024/2025.

A Organização reserva-se no direito de excluir atletas da competição que não cumpram o estipulado no regulamento da competição e/ou regulamento geral de competições da FPA.

2 – INSCRIÇÕES:

Devem ser efetuadas na plataforma - competicoes.aalisboa.com.pt, até dia 9 de dezembro de 2025 (terça-feira); O programa horário REVISTO será publicado até dia 11 de dezembro de 2025.

Não serão aceites inscrições via email;

3 – ALTURA E PROGRESSÃO DAS FASQUIAS:

Vara F: 2,00m (+25cm) --> 2,50m (+20cm) --> 3,10m (+15cm) --> 4m (+10cm)

Vara M: 3,30m (+20cm) --> 4,10m (+15cm) --> 5,00m (+10cm)

Altura F: 1,36m (+ 4 cm) até 1,48m --> (+ 3 cm)

4 – NÚMERO DE ENSAIOS:

O número de ensaios será de 6.

5 – 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.

6 – PROVAS DE CORRIDAS COM BARREIRAS

Femininos

Escalão	Distância	Nº Barr	Altura	Dist 1ª Barr	Entre Barr	Últ à meta
S18	60 PC	5	0,76	13	8,5	13

Masculinos

Escalão	Distância	Nº Barr	Altura	Dist 1ª Barr	Entre Barr	Últ à meta
S18	60 PC	5	0,91	13,72	9,14	9,72
S20	60 PC	5	1,00	13,72	9,14	9,72

7 – PROVAS DE LANÇAMENTOS

Femininos

Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo	Martelão
S18	3 kg	3 kg	1 kg	0,5 kg	-
S20	4 kg	4 kg	1 kg	0,6 kg	-
S23/Sen	4 kg	4 kg	1 kg	0,6 kg	-

Masculinos

Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo	Martelão
S18	5 kg	5 kg	1,5 kg	0,7 kg	-
S20	6 kg	6 kg	1,75 kg	0,8 kg	-
S23/Sen	7,26 kg	7,26 kg	2 kg	0,8 kg	-

8 – PROVAS DE SALTOS HORIZONTAIS

Femininos

Escalão	S18	S20	S23/Sen/Vet
Comprimento - Tábua	3	3	3
Triplo - Tábua	9	9	11

Masculinos

Escalão	S18	S20	S23/Sen/Vet
Comprimento - Tábua	3	3	3

* colocação da tábua pode ser ajustada de acordo com os atletas em competição.
(Também se aplica a outros saltos e escalões.)

A Direção
1 de dezembro de 2025