



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

Campeonatos Regionais de Inverno S14/S18

CAR JAMOR - Pista nº 2 - 1ª Jornada - 17 de janeiro de 2026

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
13:00	14:00	60m	F	S14	Eliminatórias
13:10	14:10	Peso	F	S18	3 Kg
13:10	14:10	Comprimento	F	S18	Caixa 1 - Tábua 1m
13:10	14:10	Comprimento	F	S18	Caixa 2 - Tábua 1m
13:10	14:10	Quádruplo Step	F/M	S14	
13:35	14:35	60m	M	S14	Eliminatórias
13:50	14:50	60m	F	S18	Eliminatórias
14:30	15:30	60m	M	S18	Eliminatórias
14:50	15:50	60m	F	S14	Final
14:55	15:55	60m	M	S14	Final
15:00	16:00	60m	F	S18	Final
15:00	16:00	Comprimento	M	S18	Tábua 1m
15:00	16:00	Vara em Distância	F/M	S14	
15:00	16:00	Peso	M	S18	5 Kg
15:05	16:05	60m	M	S18	Final
15:15	16:15	150m	F	S14	
15:20	16:20	Altura	F	S14/S18	
15:40	16:40	150m	M	S14	
16:00	17:00	300m	F	S18	
16:25	17:25	300m	M	S18	
16:50	17:50	1500m	F	S18	
17:00	18:00	1500m	M	S18	

CAR JAMOR - Pista nº 2 - 2ª Jornada - 18 de janeiro de 2026

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
14:00	15:30	Vara	F/M	S18	
14:30	15:30	600m	F	S14	
14:30	15:30	Altura	M	S14/S18	
14:45	15:45	600m	M	S14	
15:00	16:00	800m	F	S18	
15:10	16:10	800m	M	S18	
15:15	16:15	Comprimento	F	S14	Caixa 1 - Tábua 1m
15:15	16:15	Comprimento	F	S14	Caixa 2 - Tábua 1m
15:20	16:20	3000m	F	S18	
15:30	16:30	Peso	M	S14	3 Kg
15:40	16:40	3000m	M	S18	
16:00	17:00	4x200m	F	S18	
16:15	17:15	4x200m	M	S18	
16:30	17:30	60m B	M	S18	Eliminatória (0,91m)
16:30	17:30	Peso	F	S14	2 Kg
16:30	17:30	Tripla	F/M	S18	
16:30	17:30	Comprimento	M	S14	Caixa 2 - Tábua 1m
16:45	17:45	60m B	F	S18	Eliminatórias (0,76m)
16:55	17:55	60m B	M	S14	Eliminatórias (0,76m)
17:05	18:05	60m B	F	S14	Eliminatórias (0,76m)
17:15	18:15	60m B	F	S18	Final (0,76m)
17:20	18:20	60m B	M	S14	Final (0,76m)
17:25	18:25	60m B	F	S14	Final (0,76m)
17:30	18:30	60m B	M	S18	Final (0,91m)



REGULAMENTO:

1 – PARTICIPAÇÃO:

Atletas filiados na época desportiva 2025/2026, em representação de clubes ou com filiação individual;
Atletas pertencentes à Associação de Atletismo de Lisboa.

Regras para os atletas do escalão de S14:

- Os atletas poderão participar no máximo de duas provas por jornada, no máximo de três no conjunto das duas jornadas.
- Não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 150m.
- Não poderão realizar a prova de 300m.
- Caso tenham vaga, os atletas S12 de 2º ano poderão participar nas provas dos S14.

Regras para os atletas do escalão de S18:

- Os atletas poderão participar no máximo de duas provas por jornada, no máximo de três no conjunto das duas jornadas.
- Não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 300m.
- Caso tenham vaga, os atletas S16 poderão participar nas provas dos S18.

Os atletas aceites na competição será de acordo com o número que o programa horário comporte para que o mesmo seja exequível. Para isso seguiremos os seguintes critérios de seleção:

- 1 – Atletas da AAL
- 2 – Melhores marcas

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 13 de janeiro de 2026 (terça-feira);

Não serão aceites inscrições via email;

3 – ALTURA E PROGRESSÃO DAS FASQUIAS:

A definir de acordo com as marcas dos atletas inscritos.

4 – PRÉMIOS:

Existirão classificações individuais por escalão etário e por género e classificações coletivas. Estas serão obtidas através do sistema de pontuação dos 6 melhores atletas de cada género e escalão, atribuindo-se ao 1º classificado 6 pontos, ao 2º classificado 5 pontos, ao 3º classificado 4 pontos, e assim sucessivamente, até ao último classificado, que receberá 1 ponto. 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.

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

Prémios coletivos: Serão atribuídos troféus às 3 primeiras equipas de cada género.

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 com CORRIDAS de BARREIRAS

Femininos

Escalão	Distância	Nº Barr	Altura	Dist 1ª Barr	Entre Barr	Últ à meta
S14	60	6	0,76	12	7	13
S18	60	5	0,76	13	8,5	13

Masculinos

Escalão	Distância	Nº Barr	Altura	Dist 1ª Barr	Entre Barr	Últ à meta
S14	60	6	0,76	12	7,5	10,5
S18	60	5	0,91	13,72	9,14	9,72

7 – PROVAS de LANÇAMENTOS

Femininos

Escalão	Peso
S14	2 kg
S18	3 kg

Masculinos

Escalão	Peso
S14	3 kg
S18	5 kg

8 – PROVAS de SALTOS HORIZONTAIS

Femininos

Escalão	S14	S18
Comprimento Tábua	1	3
Tripla Tábua	+	9
Quadruplo Tábua	9	-

Masculinos

Escalão	S14	S18
Comprimento Tábua	1	3
Tripla Tábua	+	11
Quadruplo Tábua	10	-

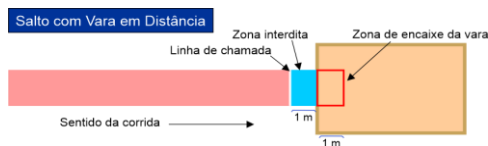
* A colocação da tábua pode ser ajustada de acordo com os atletas em competição.
(Também se aplica a outros saltos e escalões.)

Quadruplo Salto de S14

1. A sucessão será alternando apoios: E + D + E + D + queda ou D + E + D + E + queda.
2. Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 20m da "linha de chamada".
3. As distâncias de referência para as Tábuas de Chamada serão entre 9m e 11m. (as "tábuas" de chamada poderão ser improvisadas).



- a) A prova de salto com vara em distância será realizada num setor de saltos horizontais.
- b) Será marcada no corredor de saltos uma linha de chamada a 1 m do início da caixa de areia, atrás da qual os atletas terão de realizar o respetivo impulso.
- c) Na caixa de areia, será delimitada, com uma fita, uma zona de encaixe da vara, prolongando as linhas do corredor até 1 m após o início da caixa de areia, formando um retângulo de 1x1,22m.
- d) O salto será nulo caso o atleta toque o solo da pista para além da linha de chamada, ou apoie a vara fora do retângulo de encaixe, ou realize a receção fora da caixa de areia ou antes do final da zona de encaixe.
- e) A medição será realizada, como no salto em comprimento, desde a primeira marca na areia deixada pelo atleta até a linha de chamada, ignorando eventuais marcas deixadas pela vara.
- f) Recomenda-se que haja uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 20m da "linha de chamada".



A Direção
14 de janeiro de 2026