



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

CAMPEONATO REGIONAL INVERNO PROVAS COMBINADAS SUB18/SUB20/SEN/VET

PROVAS DE PREPARAÇÃO

CAR – JAMOR

SÁBADO, 03 DE JANEIRO DE 2026

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
13:30	14:30	ALTURA	M	S18	HEPT - Masculinos
15:30	16:30	COMPRIMENTO	F	S16*/S18	Preparação
15:30	16:30	PESO	F/M	S18/S20/S23/SEN/VET	Preparação
15:30	16:30	60m	M	S18/S20/S23/SEN/VET	HEPT - Masculinos
15:45	16:45	60m	F	S16*	Preparação
X	17:30	COMPRIMENTO	M	S18/S20/S23/SEN/VET	HEPT - Masculinos
16:30	16:55	60m	M	S16*	Preparação
16:05	17:05	60m	F	S18/S20/S23/SEN/VET	Preparação
16:40	17:40	60m	M	S18/S20/S23/SEN/VET	Preparação
X	18:45	PESO (5Kg/6Kg/7,260Kg)	M	S18/S20/S23/SEN/VET	HEPT - Masculinos
17:45	18:45	COMPRIMENTO	M	S16*/S18	Preparação
X	19:30	ALTURA	M	S20/S23/SEN/VET	HEPT - Masculinos

S16* - S16 de 2º ano

DOMINGO, 04 DE JANEIRO DE 2026

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
11:45	13:15	VARA	M	S18	HEPT - Masculinos
13:10	14:10	60m B (0,76m)	F	S18	PENT - Femininos
13:20	14:20	60m B (0,84m)	F	S20/S23/SEN/VET	PENT - Femininos
13:35	14:35	60m B (1,07m)	M	SEN/VET	HEPT - Masculinos
13:50	14:50	60m B (1,00m)	M	S20/VET	HEPT - Masculinos
X	14:50	ALTURA	F	S18/S20/S23/SEN/VET	PEN - Femininos
x	15:15	60m B (0,91m)	M	S18/VET	HEPT - Masculinos
14:35	15:45	300m	F	S16*	Preparação
X	15:35	VARA	M	S20/S23/SEN/VET	HEPT - Masculinos
X	15:40	PESO	F	S18/S20/S23/SEN/VET	PENT - Femininos
14:45	15:45	300m	M	S16*	Preparação
14:50	15:50	300m	F	S18/S20/S23/SEN/VET	Preparação
X	16:15	COMPRIMENTO	F	S18/S20/S23/SEN/VET	PENT - Femininos
15:15	16:15	300m	M	S18/S20/S23/SEN/VET	Preparação
15:45	16:45	1000m	M	S18/S20/S23/SEN/VET	Preparação
X	17:00	1000m	M	S18/S20/S23/SEN/VET	HEPT Masculinos
X	17:15	800m	F	S18/S20/S23/SEN/VET	PENT Femininos
16:25	17:25	800m	F	S18/S20/S23/SEN/VET	Preparação

S16* - S16 de 2º ano



REGULAMENTO:

1 – PARTICIPAÇÃO:

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

A aceitação dos atletas 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:

1.1 – Atletas da AAL

1.2 – Melhores marcas, válidas e atualizadas.

2 – INSCRIÇÕES: Devem ser efetuadas na plataforma - competicoes.aalisboa.com.pt, até dia 30 de dezembro de 2025 (3ª feira);

Não serão aceites inscrições via email;

3 – CONFIRMAÇÕES: Devem ser efetuadas na plataforma - competicoes.aalisboa.com.pt, até à hora indicada no programa horário.

4 - PRÉMIOS: Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados de cada escalão/género.

5 – NÚMERO DE ENSAIOS: Nas provas combinadas cumpre-se o regulamento específico, 3 ensaios. Nas provas de preparação o sistema será o 3+3.

6 - Altura e Progressão das fasquias: Nas provas combinadas, altura inicial das fasquias, a definir no local da competição, de acordo com as marcas dos atletas participantes e com as progressões referentes às provas combinadas.

7 – 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.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA



Rua Rodrigo da Fonseca 56, Lisboa | [21 386 18 11](tel:213861811) | [@AtletismoLisboa](https://www.AtletismoLisboa.org) | lisboa@fpatletismo.org

8 – PROVAS com CORRIDAS de 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
S20	60 PC	5	0,84	13	8,5	13
S23/Sen	60 PC	5	0,84	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
S23/Sen	60 PC	5	1,07	13,72	9,14	9,72

9 – PROVAS de LANÇAMENTOS

Femininos

Escalão	Peso
S14	2 kg
S16	3 kg
S18	3 kg
S20	4 kg
S23/Sen	4 kg
F 35/49	4 kg
F 50/64	3 kg
F 65/74	3 kg
F > 75	2 kg
Sequência	2º

Masculinos

Escalão	Peso
S14	3 kg
S16	4 kg
S18	5 kg
S20	6 kg
S23/Sen	7,26 kg
M 35/39	7,26 kg
M 40/49	7,26 kg
M 50/59	6 kg
M 60/64	6 kg
M 65/69	5 kg
M 70/79	4 kg
M > 80	3 kg

10 – PROVAS de SALTOS HORIZONTAIS

Femininos

Escalão	S14	S16	S18	S20	S23/Sen/Vet
Comprimento Tábua	1	3	3	3	3

Masculinos

Escalão	S14	S16	S18	S20	S23/Sen/Vet
Comprimento Tábua	1	3	3	3	3

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

11 – PROVAS COMBINADAS

Pista coberta Femininos

S18	S20	SENIORES
PENTATLO	PENTATLO	PENTATLO
60m bar (0,76)	60m bar (0,76)	60m bar (0,84)
Altura	Altura	Altura
Peso (3kg)	Peso (3kg)	Peso (4kg)
Comprimento	Comprimento	Comprimento
800m	800m	800m

Pista coberta Masculinos

S18	S20	SENIORES
HEPTATLO	HEPTATLO	HEPTATLO
60m	60m	60m
Comprimento	Comprimento	Comprimento
Peso (5kg)	Peso (6kg)	Peso (7,260kg)
Altura	Altura	Altura
60m B (0,91)	60m B (1,00)	60m B (1,06)
Vara	Vara	Vara
1000m	1000m	1000m

A Direção

Lisboa, 18 de dezembro de 2025

Página 3 de 3

PARCEIROS INSTITUCIONAIS:



PATROCINADORES:

