



COMUNICADO COMP - 2025/2026

Campeonatos Regionais de Inverno S16/S20 - REVISTO

CAR JAMOR - Pista nº 2 - 1ª Jornada - 31 de janeiro de 2026

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
13:00	14:00	Peso (4 Kg)	F	S20	
12:30	14:00	Vara	F/M	S16	
13:00	14:00	Altura	F/M	S16	
13:00	14:00	300m	F	S16	
13:25	14:25	300m	M	S16	
13:50	14:50	400m	F	S20	
14:05	15:05	400m	M	S20	
14:25	15:25	1500m	F	S16	
14:30	15:30	1500m	M	S16	
14:30	15:30	Peso (6 Kg)	M	S20	
14:35	15:35	1500m	F	S20	
14:45	15:45	1500m	M	S20	
15:00	16:00	Triplo	M	S20	
15:00	16:00	Triplo	F	S20	
15:30	16:30	60m	F	S16	Eliminatórias
16:05	17:05	60m	M	S16	Eliminatórias
16:30	17:30	Triplo	F/M	S16	
16:30	17:30	60m	F	S20	Eliminatórias
17:00	18:00	60m	M	S20	Eliminatórias
17:30	18:30	60m	F	S16	Final
17:35	18:35	60m	M	S16	Final
17:40	18:40	60m	F	S20	Final
17:45	18:45	60m	M	S20	Final

CAR JAMOR - Pista nº 2 - 2ª Jornada - 01 de fevereiro de 2026

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
12:30	14:00	Vara	F/M	S20	
13:00	14:00	Peso	F	S16	
13:00	14:00	4x200m	F	S18	Extra
13:00	14:00	Altura	F/M	S20	
13:05	14:05	4x200m	M	S18	Extra
13:15	14:15	4x400m	F	S20	
13:20	14:20	4x400m	M	S20	
13:25	14:25	200m	F	S20	
14:00	15:00	200m	M	S20	
14:30	15:30	Peso	M	S16	
14:35	15:35	100m Cadeira Rodas	M	Adaptado	
14:45	15:45	800m	F	S16	
15:00	16:00	Comprimento	F	S16	Caixa 1 - Tábua 3m
15:00	16:00	Comprimento	M	S16	Caixa 2 - Tábua 3m
15:00	16:00	800m	M	S16	
15:15	16:15	800m	F	S20	
15:25	16:25	800m	M	S20	
15:45	16:45	3000m	F	S20	
16:00	17:00	Peso	F/M	Adaptado	
16:00	17:00	3000m	M	S20	
16:15	17:15	60m B (1,00m)	M	S20	Eliminatória
16:30	17:30	60m B (0,84m)	F	S20	Eliminatórias
16:30	17:30	Comprimento	F	S20	Caixa 1 - Tábua 3m
16:30	17:30	Comprimento	M	S20	Caixa 2 - Tábua 3m
16:40	17:40	60m B (0,84m)	M	S16	Eliminatórias
17:00	18:00	60m B (0,76m)	F	S16	Eliminatórias
17:25	18:25	60m B (1,00m)	M	S20	Final
17:35	18:35	60m B (0,84m)	F	S20	Final
17:45	18:45	60m B (0,84m)	M	S16	Final
17:55	18:55	60m B (0,76m)	F	S16	Final



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

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



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 S16:

- 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 S14 de 2º ano poderão participar nas provas dos S16, com excessão da prova de 300m e de triplo salto.

Regras para os atletas do escalão de S20:

- 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 400m.
- Caso tenham vaga, os atletas S18 poderão participar nas provas dos S20.

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

2 – INSCRIÇÕES:

Devem ser efetuadas na plataforma - competicoes.aalisboa.com.pt, até dia 27 de janeiro de 2026 (terça-feira);

Não serão aceites inscrições via email;

3 - ALTURA E PROGRESSÃO DAS FASQUIAS:

Altura F/M S16: 1,22m (+ 4 cm) --> 1,54m (+ 3 cm)
Altura F/M S20: 1,41m (+4 cm) --> 1,73m (+3 cm)
Vara F/M S16: 2,05m (+15 cm)
Vara F/M S20: 2,00m (+15 cm)

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.

A pontuação das provas de marcha será importada dos campeonatos regionais de Marcha já efetuados.

5 – CASOS OMISSOS:

Casos omissos serão resolvidos de acordo com o Manual Técnico da WA, Regulamento Geral de Competições e Regulamento Geral de Competições da FPA.

6 – PROVAS com CORRIDAS de BARREIRAS

Femininos						
Escalão	Distância	Nº Barr	Altura	Dist 1ª Barr	Entre Barr	Últ à meta
S16	60 PC	6	0,76	12	8	8
S20	60 PC	5	0,84	13	8,5	13

Masculinos						
Escalão	Distância	Nº Barr	Altura	Dist 1ª Barr	Entre Barr	Últ à meta
S16	60 PC	5	0,84	13	8,5	13
S20	60 PC	5	1,00	13,72	9,14	9,72

7 – PROVAS de LANÇAMENTOS

Femininos	
Escalão	Peso
S16	3 kg
S20	4 kg

Masculinos	
Escalão	Peso
S16	4 kg
S20	6 kg

8 – PROVAS de SALTOS HORIZONTAIS

Femininos		
Escalão	S16	S20
Comprimento Tábua	3	3
Tripla Tábua	9*	9

Masculinos		
Escalão	S16	S20
Comprimento Tábua	3	3
Tripla Tábua	11*	11

* A colocação da tábua pode ser ajustada de acordo com os atletas em competição.

Tripla Salto de S16

Haverá uma linha (ou outra referência) de recomendação da corrida de balanço situada a 26m da "linha de chamada".

A Direção
28 de janeiro de 2026