



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

Campeonatos Regionais de Inverno - Veteranos

Pista nº2 CAR JAMOR - 1ª Jornada - 07 de fevereiro de 2026

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
13:30	14:30	Altura	M	Vet	
13:30	14:30	Peso	F	Vet	4 ensaios
13:30	14:30	400m	F	Vet	
13:40	14:40	400m	M	Vet	
14:00	15:00	400m	F	Absolutos	Extra
14:05	15:05	400m	M	Absolutos	Extra
14:15	15:15	1500m	F	Vet	
14:25	15:25	1500m	M	Vet	
14:30	15:30	Vara	M	Vet	
15:00	16:00	Triplo	F/M	Vet	4 Ensaios
15:10	16:10	60m	F	Absolutos	Eliminatórias - Extra
15:20	16:20	60m	M	Absolutos	Eliminatórias - Extra
15:35	16:35	60m	F	Vet	
15:45	16:45	60m	M	Vet	
16:00	17:00	60m	F	Absolutos	Final - Extra
16:05	17:05	60m	M	Absolutos	Final - Extra

Pista nº2 CAR JAMOR - 2ª Jornada - 08 de fevereiro de 2026

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
13:30	14:30	200m	F	Vet	
13:30	14:30	Peso	M	M70+	4 ensaios
13:30	14:30	Altura	F	Vet	
13:45	14:45	200m	M	Vet	
14:15	15:15	200m	F	Absolutos	Extra
14:25	15:25	200m	M	Absolutos	Extra
14:35	15:35	800m	F	Vet	
14:45	15:45	800m	M	Vet	
15:00	16:00	4x400m	F	Vet	
15:00	16:00	Comprimento	M	Vet	4 ensaios
15:00	16:00	Peso	M	M40+M45+M60+M65	4 ensaios
15:10	16:10	4x400m	M	Vet	
15:25	16:25	3000m	M	Absolutos	Extra
15:40	16:40	3000m	F	Vet	
15:55	16:55	3000m	M	Vet	
16:30	17:30	Comprimento	F	Vet	4 ensaios
16:30	17:30	Peso	M	M50+M55	4 ensaios
17:00	18:00	60m B (1,07m)	M	Absolutos	Eliminatórias - Extra
17:10	18:10	60m B (1,00m)	M	M40	4 ensaios
17:20	18:20	60m B (0,84m)	M	M60	
17:30	18:30	60m B (0,84m)	F	Absolutos	Eliminatórias - Extra
17:40	18:40	60m B (0,76m)	M	M75	
17:50	18:50	60m B (0,76m)	F	V40+V50	
18:00	19:00	60m B (0,84m)	F	Absolutos	Final - Extra
18:10	19:10	60m B (1,07m)	M	Absolutos	Final - Extra



REGULAMENTO:

1 – PARTICIPAÇÃO:

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

Participação:

Cada atleta pode inscrever-se em duas (2) provas individuais no total do campeonato, mais a estafeta, num máximo de duas (2) por jornada.

Para poder participar na estafeta o atleta deverá estar inscrito numa prova individual.

Cada clube apenas poderá participar com 1 equipa de estafeta por escalão.

Cada atleta só poderá participar numa estafeta.

As inscrições para as estafetas devem ser efetuadas na plataforma da AAL pelo gestor de equipa, até uma hora e meia antes da hora prevista para a prova de estafetas.

A pontuação da equipa de estafeta será contabilizada para o escalão do atleta mais novo nela integrante.

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 - 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 04 de fevereiro de 2026 (quarta-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 no conjunto dos dois géneros e escalões.

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
F 35/39	60	5	0,84	13	8,5	13
F 40/49	60	5	0,76	12	8	16
F 50/59	60	5	0,76	12	7	20
F 60/69	60	5	0,68	12	7	20
F > 70	60	5	0,68	12	7	20

Masculinos						
Escalão	Distância	Nº Barr	Altura	Dist 1ª Barr	Entre Barr	Últ à meta
M 35/49	60	5	1,00	13,72	9,14	9,72
M 50/59	60	5	0,91	13	8,5	13
M 60/69	60	5	0,84	12	8	16
M 70/79	60	5	0,76	12	7	20
M > 80	60	5	0,68	12	7	20

7 – PROVAS de LANÇAMENTOS

Femininos	
Escalão	Peso
F 35/49	4 kg
F 50/59	3 kg
F 60/74	3 kg
F > 75	2 kg

Masculinos	
Escalão	Peso
M 35/49	7,26 kg
M 50/59	6 kg
M 60/69	5 kg
M 70/79	4 kg
M > 80	3 kg

8 – PROVAS de SALTOS HORIZONTAIS*

Femininos	
Escalão	S23/Sen/Vet
Comprimento Tábua	3

Masculinos	
Escalão	S23/Sen/Vet
Comprimento Tábua	3
Tripla Tábua	11 e 13

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

A Direção
5 de fevereiro de 2026