



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

Campeonatos Regionais de Inverno S23/Sen

CAR JAMOR - Pista nº 2 - 1ª Jornada - 21 de fevereiro de 2026

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
15:00	16:00	Altura	F	S23/Sen	
14:30	16:00	Vara	M	S23/Sen	
15:00	16:00	400m	F	S23/Sen	
15:10	16:10	400m	M	S23/Sen	
15:25	16:25	1500m	F	S23/Sen	
15:35	16:35	1500m	M	S23/Sen	
16:00	17:00	Comprimento	F/M	S23/Sen	
16:05	17:05	60m	F	S23/Sen	Eliminatórias
16:30	17:30	Peso (4 Kg)	F	S23/Sen	
16:30	17:30	60m	M	S23/Sen	Eliminatórias
16:55	17:55	60m	F	S23	Final
17:00	18:00	60m	M	S23	Final
17:05	18:05	60m	F	Sen	Final
17:10	18:10	60m	M	Sen	Final

CAR JAMOR - Pista nº 2 - 2ª Jornada - 22 de fevereiro de 2026

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
13:00	14:30	Vara	F	S23/Sen	
14:00	15:00	200m	F	S23/Sen	
14:15	15:15	200m	M	S23/Sen	
14:45	15:45	Triplo	F/M	S23/Sen	
14:45	15:45	4x400m	M	S23/Sen	
14:55	15:55	800m	F	S23/Sen	
15:00	16:00	800m	M	S23/Sen	
15:30	16:30	3000m	F	S23/Sen	
15:45	16:45	3000m	M	S23/Sen	
16:00	17:00	Peso (7,260 Kg)	M	S23/Sen	
16:15	17:15	60m B (1,07m)	M	S23/Sen	Eliminatórias
16:25	17:25	60m B (0,84m)	F	S23/Sen	Eliminatórias
17:00	18:00	60m B (0,84m)	F	S23	Final
17:10	18:10	60m B (0,84m)	F	Sen	Final
17:20	18:20	60m B (1,07m)	M	Sen	Final
17:30	18:30	60m B (1,07m)	M	S23	Final



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.
Cada atleta poderá inscrever-se em duas provas mais a estafeta.

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.
- 2 – Os concursos terão um limite de 14 atletas por prova.
- 3 – As corridas terão um limite de 3 séries (18 atletas).
- 4 – Os atletas que se inscrevam com marcas incorretas, não serão considerados.

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 17 de fevereiro de 2026 (terça-feira);
Não serão aceites inscrições via email;

3 – ALTURA E PROGRESSÃO DAS FASQUIAS:

A definir no local da competição 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.

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
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
S23/Sen	60 PC	5	1,07	13,72	9,14	9,72

7 – PROVAS de LANÇAMENTOS

Femininos	
Escalão	Peso
S23/Sen	4 kg

Masculinos	
Escalão	Peso
S23/Sen	7,26 kg

8 – PROVAS de SALTOS HORIZONTAIS

Femininos	
Escalão	S23/Sen
Comprimento Tábua	3
Tripla Tábua	11

Masculinos	
Escalão	S23/Sen
Comprimento Tábua	3
Tripla Tábua	13

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

A Direção
18 de fevereiro de 2026