



CAMPEONATOS REGIONAIS VETERANOS PISTA CURTA

Car Jamor + Pista 2

07 e 08 de março de 2026

PROGRAMA-HORÁRIO

Sábado - 7 de março de 2026									
Pista Interior									
Horas	Prova	Sexo	Escalões	Séries / Final Local	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
14:00	60 m	F	35 e 40	Séries	12:30	13:35	-	13:45	13:50
14:00	Vara	M	35 a 45	Final	12:30	13:00	-	13:10	13:15
14:00	Peso (7,260 kg)	M	40	Final	12:30	13:20	-	13:30	13:35
14:00	Comprimento	M	55 e 60	Final / Cx.1	12:30	13:20	-	13:30	13:35
14:20	60 m	F	45 e 50	Séries	12:50	13:55	-	14:05	14:10
14:40	60 m	F	55+	Séries	13:10	14:15	-	14:25	14:30
14:40	Comprimento	M	65+	Final / Cx.2	13:10	14:00	-	14:10	14:15
15:00	60 m	M	35 e 40	Séries	13:30	14:35	-	14:45	14:50
15:00	Peso (7,260 kg)	M	35 / 45	Final	13:30	14:20	-	14:30	14:35
15:30	60 m	M	45 e 50	Séries	14:00	15:05	-	15:15	15:20
16:00	60 m	M	55 e 60	Séries	14:30	15:35	-	15:45	15:50
16:10	Comprimento	F	35 a 45	Final / Cx.1	14:40	15:30	-	15:40	15:45
16:20	Peso (6 kg)	M	55	Final	14:50	15:40	-	15:50	15:55
16:30	60 m	M	65+	Séries	15:00	16:05	-	16:15	16:20
16:45	Comprimento	M	45 e 50	Final / Cx.2	15:15	16:05	-	16:15	16:20
17:00	Vara	F	Todos	Final	15:30	16:00	-	16:10	16:15
17:00	Vara	M	50+	Final	15:30	16:00	-	16:10	16:15
17:05	60 m bar (1,00)	M	35 a 45	Séries	15:35	16:40	-	16:50	16:55
17:30	60 m bar (0,68)	F	60+	Séries	16:00	17:05	-	17:15	17:20
17:30	60 m bar (0,68)	M	80+	Séries	16:00	17:05	-	17:15	17:20
17:40	Peso (6 kg)	M	50	Final	16:10	17:00	-	17:10	17:15
17:45	60 m bar (0,76)	F	50 e 55	Séries	16:15	17:20	-	17:30	17:35
18:05	60 m bar (0,76)	F	40 e 45	Séries	16:35	17:40	-	17:50	17:55
18:20	Comprimento	M	35 e 40	Final / Cx.1	16:50	17:40	-	17:50	17:55
18:25	60 m bar (0,76)	M	70 e 75	Séries	16:55	18:00	-	18:10	18:15
18:35	60 m bar (0,84)	F	35	Séries	17:05	18:10	-	18:20	18:25
18:40	Comprimento	F	50+	Final / Cx.2	17:10	18:00	-	18:10	18:15
18:45	60 m bar (0,84)	M	60 e 65	Séries	17:15	18:20	-	18:30	18:35
19:05	60 m bar (0,91)	M	50 e 55	Séries	17:35	18:40	-	18:50	18:55
19:20	Peso (5 kg)	M	60 e 65	Final	17:50	18:40	-	18:50	18:55



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

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



Pista Exterior									
14:00	3 000 m Marcha	F	Todos	Final	12:30	13:35	-	13:45	13:50
14:50	3 000 m Marcha	M	Todos	Final	13:20	14:25	-	14:35	14:40
15:30	400 m	F	35 a 45	Séries	14:00	15:05	-	15:15	15:20
16:00	400 m	F	50+	Séries	14:30	15:35	-	15:45	15:50
16:30	400 m	M	35 e 40	Séries	15:00	16:05	-	16:15	16:20
16:50	400 m	M	45 e 50	Séries	15:20	16:25	-	16:35	16:40
17:15	400 m	M	55 e 60	Séries	15:45	16:50	-	17:00	17:05
17:40	400 m	M	65+	Séries	16:10	17:15	-	17:25	17:30
18:00	1 500 m	F	35 e 40	Séries	16:30	17:35	-	17:45	17:50
18:15	1 500 m	F	40 e 45	Séries	16:45	17:50	-	18:00	18:05
18:30	1 500 m	F	50+	Séries	17:00	18:05	-	18:15	18:20
18:45	1 500 m	M	35 e 40	Séries	17:15	18:20	-	18:30	18:35
19:05	1 500 m	M	45 e 50	Séries	17:35	18:40	-	18:50	18:55
19:25	1 500 m	M	55 a 65	Séries	17:55	19:00	-	19:10	19:15
19:45	1 500 m	M	70+	Séries	18:15	19:20	-	19:30	19:35

Domingo - 8 de março de 2026									
Pista Interior									
Horas	Prova	Sexo	Escalões	Séries / Final Local	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
09:00	Peso (4 kg)	M	70 e 75	Final	07:30	08:20	-	08:30	08:35
09:00	Peso (3 kg)	M	80+	Final	07:30	08:20	-	08:30	08:35
09:00	Triplo	F	Todos	Final	07:30	08:20	-	08:30	08:35
09:00	Altura	M	35 a 45	Final / Z.1	07:30	08:20	-	08:30	08:35
10:15	Altura	M	50 e 55	Final / Z.2	08:45	09:35	-	09:45	09:50
10:30	Peso (3 kg)	F	60 a 70	Final	09:00	09:50	-	10:00	10:05
10:30	Peso (2 kg)	F	75+	Final	09:00	09:50	-	10:00	10:05
10:40	Triplo	M	60+	Final	09:10	10:00	-	10:10	10:15
11:45	Peso (3 kg)	F	50 e 55	Final	10:15	11:05	-	11:15	11:20
12:10	Triplo	M	45 a 55	Final	10:40	11:30	-	11:40	11:45
12:15	Altura	F	35 a 50	Final / Z.1	10:45	11:35	-	11:45	11:50
13:15	Altura	F	55+	Final / Z.2	11:45	12:35	-	12:45	12:50
13:15	Altura	M	60+	Final / Z.2	11:45	12:35	-	12:45	12:50
13:30	Peso (4 kg)	F	35 a 45	Final	12:00	12:50	-	13:00	13:05
14:10	Triplo	M	35 e 40	Final	12:40	13:30	-	13:40	13:45



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

[Rua Rodrigo da Fonseca 56, Lisboa](#) | [21 386 18 11](#) | [@AtletismoLisboa](#) | [lisboa@fpatletismo.org](#)



Pista Exterior									
09:00	3 000 m	F	35 a 50	Final	07:30	08:35	-	08:45	08:50
09:20	3 000 m	M	35 e 40	Final	07:50	08:55	-	09:05	09:10
09:35	3 000 m	M	45 e 50	Final	08:05	09:10	-	09:20	09:25
09:50	3 000 m	M	55 a 65	Final	08:20	09:25	-	09:35	09:40
10:10	3 000 m	F	55+	Final	08:40	09:45	-	09:55	10:00
10:10	3 000 m	M	70+	Final	08:40	09:45	-	09:55	10:00
10:45	200 m	F	35 e 40	Séries	09:15	10:20	-	10:30	10:35
11:15	200 m	F	45 e 50	Séries	09:45	10:50	-	11:00	11:05
11:15	200 m	F	55+	Séries	09:45	10:50	-	11:00	11:05
11:50	200 m	M	35 e 40	Séries	10:20	11:25	-	11:35	11:40
12:15	200 m	M	45 e 50	Séries	10:45	11:50	-	12:00	12:05
12:40	200 m	M	55 e 60	Séries	11:10	12:15	-	12:25	12:30
13:05	200 m	M	65+	Séries	11:35	12:40	-	12:50	12:55
13:20	800 m	F	35 e 40	Séries	11:50	12:55	-	13:05	13:10
13:35	800 m	F	45 e 50	Séries	12:05	13:10	-	13:20	13:25
13:52	800 m	F	55+	Séries	12:22	13:27	-	13:37	13:42
14:00	800 m	M	35 e 40	Séries	12:30	13:35	-	13:45	13:50
14:15	800 m	M	45 e 50	Séries	12:45	13:50	-	14:00	14:05
14:35	800 m	M	55 e 60	Séries	13:05	14:10	-	14:20	14:25
14:50	800 m	M	65+	Séries	13:20	14:25	-	14:35	14:40

Os horários publicados são estimados com base no número previsível de atletas que possam se inscrever. Poderão assim, sofrer alguns ajustes (atraso/avanço) conforme o número de atletas inscritos e no decorrer das mesmas.

REGULAMENTO:

O Regulamento do Campeonato Regional de Veteranos rege-se pelo Regulamento do Campeonato Nacional de Veteranos, à exceção das estafetas que não se realizem no Campeonato Regional.

A Direção
Lisboa, 27 de fevereiro de 2026