



Campeonato Regional de Corta-Mato Curto

Parque Urbano da Abóbada (junto à pista de Atletismo) – Abóbada - Cascais

21 de Março de 2026

HORA	PROVA	ESCALÃO	ANO NASCIMENTO	GÉNERO
14:00	4 Km	Veteranos	35/40	M
14:25	4 km	Veteranos	45/50	M
14:50	4 Km	Veteranos	55/60	M
15:15	3 Km	Veteranos	65/70/75/80/85/90	M
15:15	3 Km	Veteranos	50/55/60/65/70/75/80/85/90	F
15:35	4 Km	Veteranos	35/40/45	F
16:00	400 m	Benjamins A	2017, 2018 e 2019	F/M
16:05	1 km	Benjamins B	2015 e 2016	F/M
16:15	1 Km	Sub-14	2014 e 2013	F/M
16:25	2 Km	Sub-16	2011 e 2012	F/M
16:25	2 Km	Desporto Adaptado	Todas as Idades	F/M
16:45	3 Km	Sub-18	2009 e 2010	F/M
17:05	4 Km	Sub-20/Sub-23/Sen	2006/2007 - 2005/2004/2003 – 2002 e anterior	F
17:30	4 Km	Sub-20/Sub-23/Sen	2006/2007 - 2005/2004/2003 – 2002 e anterior	M

REGULAMENTO:

Prova realizada pela Associação de Atletismo de Lisboa, em parceria com a Câmara Municipal de Cascais.

1 – PARTICIPAÇÃO:

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

2 – INSCRIÇÕES:

2.1 Devem ser efetuadas na plataforma - competicoes.aalisboa.com.pt, até dia 17/03/2026 (3ª feira);

2.2 Não serão aceites inscrições via email;

3 – CONFIRMAÇÕES:

Este evento não tem confirmações

4 – CLASSIFICAÇÕES:

Haverá classificação individual e coletiva.

4.1- Individual: A classificação será feita em cada escalão/género.

4.2 - Coletiva: - Mínimo de 3 atletas no conjunto dos escalões de cada género

PARCEIROS INSTITUCIONAIS:



AMADORA
Câmara Municipal



PATROCINADORES:





5– PRÉMIOS:

5.1- Individual:

- (a) Serão atribuídos Medalhas de Campeões Regionais aos 3 primeiros atletas de cada escalão e género Federados
- (b) Prémio Especial: aos 3 primeiros de cada género nos absolutos (Sub-20/Sub23/Seniores).

5.2- Coletiva:

- a) **Jovens** - Serão atribuídas taças às 3 primeiras equipas, no conjunto de todos os escalões por género (Benjamins A, Benjamins B, Sub-14, Sub- 16, Sub-18);
 - ☞ A classificação coletiva é obtida, pela soma dos pontos dos atletas chegados (1º 8, 2º 7... 8º 1ponto, 9º 1ponto... último 1ponto). Ganha o clube que perfizer a maior pontuação no conjunto de todos os escalões.
- b) **Absolutos** - Serão atribuídas taças às 3 primeiras equipas, por género (Sub-20/Sub-23/Seniores).
 - ☞ A classificação coletiva é obtida pela soma dos pontos dos atletas chegados (1º 8, 2º 7... 8º 1ponto, 9º 1ponto ... último 1ponto). Ganha o clube que perfizer a maior pontuação no conjunto de todos os escalões.
- c) **Veteranos:** Serão atribuídas taças às 3 primeiras equipas, no conjunto de todos os escalões em cada género.
 - ☞ A classificação coletiva é obtida pela soma dos pontos dos atletas chegados (1º 8, 2º 7... 8º 1ponto, 9º 1ponto ... último 1ponto). Ganha o clube que perfizer a maior pontuação no conjunto de todos os escalões.
- d) **Especial (Sub20/Sub23 e Seniores):** - Serão atribuídas taças às 3 primeiras equipas, por género
 - ☞ A pontuação de cada equipa é determinada pela soma das posições obtidas pelos seus três melhores atletas classificados na prova.
 - ☞ A cada atleta é atribuída uma pontuação correspondente à sua posição de chegada, sendo que o 1.º classificado obtém 1 ponto, o 2.º classificado 2 pontos, o 3.º classificado 3 pontos, e assim sucessivamente.
 - ☞ A classificação coletiva das equipas resulta da soma dos pontos dos três atletas melhor classificados de cada equipa, sendo considerada vencedora a equipa que obtiver o menor número total de pontos.
 - ☞ Em caso de empate pontual entre equipas, será classificada em melhor posição a equipa cujo terceiro atleta (ou seja, o atleta que fecha a pontuação da equipa) tenha obtido a melhor posição na classificação individual.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

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



6 – 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.

7- Dorsais do evento:

Dorsal da época 2025/2026



A Direção

Lisboa, 15 de Março 2026

PARCEIROS INSTITUCIONAIS:



PATROCINADORES:

