



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

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



Torneio Atleta Completo Regional - Pista Municipal Prof. Mário Moniz Pereira

11 e 12 de abril de 2026

Sábado - 11 de abril de 2026

Confirmação	Horas	Prova	Género	Escalão / Sexo	Observações
14:00	15:00	80 m bar (0,76)	F	SUB-16	HEPTATLO
14:15	15:15	80 m	M	SUB-16	OCTATLO
14:30	15:30	100m – Cadeira de Rodas	M	Adaptado	EXTRA
14:45	15:45	200m	F	S18/S20/S23/SEN/VET	EXTRA
15:00	16:00	200m	M	S18/S20/S23/SEN/VET	EXTRA
x	16:00	Altura	F	SUB-16	HEPTATLO
x	16:15	Dardo	M	SUB-16	OCTATLO
15:45	16:45	60 m	M	SUB-14	PENTATLO
16:15	17:15	60 m	F	SUB-14	PENTATLO
x	17:30	Vara	M	SUB-16	OCTATLO
x	17:30	Dardo (500 g)	F	SUB-16	HEPTATLO
16:45	17:45	600m	F	S10/S12	EXTRA
17:00	18:00	600m	M	S10/S12	EXTRA
17:15	18:15	1500m	F	S18/S20/S23/SEN/VET	EXTRA
17:30	18:30	1500m	M	S18/S20/S23/SEN/VET	EXTRA
x	18:30	Peso (2 kg)	F	SUB-14	PENTATLO
x	18:30	Comprimento	M	SUB-14	PENTATLO
x	19:00	300 m	M	SUB-16	OCTATLO

Domingo - 12 de abril de 2026

Confirmação	Horas	Prova	Género	Escalão / Sexo	Observações
x	09:00	100 m bar (0,84)	M	SUB-16	OCTATLO
x	09:15	60 m bar (0,76)	M	SUB-14	PENTATLO
x	09:35	60 m bar (0,76)	F	SUB-14	PENTATLO
x	09:45	Disco (1 Kg)	M	SUB-16	OCTATLO
x	10:00	Peso (3 kg)	M	SUB-14	PENTATLO
x	10:00	80 m	F	SUB-16	HEPTATLO
09:30	10:30	800m	F	S18/S20/S23/SEN/VET	EXTRA
09:45	10:45	800m	M	S18/S20/S23/SEN/VET	EXTRA
x	10:45	Comprimento	F	SUB-16	HEPTATLO
10:00	11:00	800m	F	S14/S16	EXTRA
10:15	11:15	800m	M	S14/S16	EXTRA
x	11:30	Altura	M	SUB-16	OCTATLO
x	11:30	1 000 m	M	SUB-14	PENTATLO
10:45	11:45	400m	F	S18/S20/S23/SEN/VET	EXTRA
11:00	12:00	400m	M	S18/S20/S23/SEN/VET	EXTRA
x	12:00	Comprimento	F	SUB-14	PENTATLO
11:15	12:15	300m	F	S14/S16	EXTRA
x	12:15	Peso (3 Kg)	F	SUB-16	HEPTATLO
11:30	12:30	300m	M	S14/S16	EXTRA
x	13:10	1 000 m	M	SUB-16	OCTATLO
x	13:20	1 000 m	F	SUB-14	PENTATLO
x	13:30	800 m	F	SUB-16	HEPTATLO

PARCEIROS INSTITUCIONAIS:



PATROCINADORES:





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;

Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa-horário.

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

Nota: Será dada preferência às inscrições dos atletas que possuam marca a todas as provas do Atleta Completo.

É obrigatória a indicação das marcas dos atletas a cada prova que constitui a sua prova combinada (enviar por mail para a DTR em Excel enviado aos clubes). Caso não enviem, assumiremos que os atletas não possuem marcas nas provas em que se inscreveram.

É da responsabilidade dos clubes/atletas/treinadores a veracidade das marcas indicadas, caso se verifique que as marcas não são reais, a AAL procederá à retirada da inscrição ou, caso não sejam detetadas marcas incorretas em tempo útil, à desclassificação dos atletas posteriormente.

Estas medidas servem para garantir a participação dos atletas que são realmente das provas combinadas.

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 7 de abril de 2026 (terça-feira);

Não serão aceites inscrições via email;

3 – ALTURA E PROGRESSÃO DAS FASQUIAS:

Progressão da fasquia e alturas de iniciais:

Sub-16 femininos – progressão: 1,10 (+4cm)

altura inicial: 1,10m

Sub-16 masculinos – progressão: 1,28 (+4cm)

altura inicial: 1,20m

4 - CLASSIFICAÇÃO ATLETA COMPLETO:

4.1 - Individual: Haverá classificação individual por escalão e sexo, sendo vencedores os atletas que, no conjunto das provas, obtenham o maior somatório de pontos.

4.2 - Para se classificarem, os atletas deverão participar em todas as provas do respetivo programa, sendo vencedores os que, no conjunto das provas, obtenham o maior somatório de pontos.

4.3 - Coletiva: A classificação coletiva geral obter-se-á pela soma das melhores pontuações conseguidas pelos atletas de cada clube, em todos os escalões e no conjunto dos dois géneros.

5 - PRÉMIOS:

Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada escalão/sexo e Troféus às 3 primeiras equipas da classificação coletiva.

6 – CASOS OMISSOS:

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

PARCEIROS INSTITUCIONAIS:



PATROCINADORES:





ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

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



7 – PROVAS com CORRIDAS de BARREIRAS

Femininos:

Escalão	Distância	Nº Barr	Altura	Dist 1ª Barr	Entre Barr	Últ à meta
S14	60	6	0,76	12	7	13
S16	80	8	0,76	12	8	12
S18	100	10	0,76	13	8,5	10,5

Masculinos:

Escalão	Distância	Nº Barr	Altura	Dist 1ª Barr	Entre Barr	Últ à meta
S14	60	6	0,76	12	7,5	10,5
S16	100	10	0,84	13	8,5	10,5
S18	110	10	0,91	13,72	9,14	14,02

8 – PROVAS de LANÇAMENTOS:

Femininos:

Escalão	Peso	Dardo
S14	2 kg	--
S16	3 kg	0,5 kg

Masculinos:

Escalão	Peso	Dardo	Disco
S14	3 kg	--	-
S16	--	0,6 kg	1 Kg

9 – PROVAS de SALTOS HORIZONTAIS:

Femininos:

Escalão	S14	S16	S18
Comprimento Tábua	1	3	3

Masculinos:

Escalão	S14	S16	S18
Comprimento Tábua	1	3	3

A Direção
01 de abril de 2026

PARCEIROS INSTITUCIONAIS:



PATROCINADORES:

