



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

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



Torneio Regional Olímpico Jovem - REVISTO

Pista Municipal prof. Mário Moniz Pereira

16 e 17 de maio de 2026

1. PROGRAMA HORÁRIO

Sábado - 16 de maio de 2026					
Confirmação	Horas	Prova	Género	Escalão	Observações
13:00	14:00	Martelo (3 kg/4Kg)	F/M	S16	
13:30	14:30	4X80m	F	S16	
13:30	14:30	Comprimento	F	S18	
13:40	14:40	4X80m	M	S16	
13:55	14:55	200m	F	S18	
14:00	15:00	Altura	M	S18	
14:00	15:00	Dardo (500 g)	F	S16	
14:25	15:25	200m	M	S18	
14:55	15:55	300m B (0,76m)	F	S16	
15:00	16:00	Comprimento	M	S16	
15:00	16:00	Altura	F	S16	
15:05	16:05	300m B (0,76m)	M	S16	
15:20	16:20	80m	F	S16	
15:30	16:30	Dardo (600 g)	M	S16	
15:50	16:50	80m	M	S16	
16:10	17:10	1500m	F	S16	
16:20	17:20	1500m	M	S16	
16:30	17:30	Peso (5 kg)	M	S18	
16:30	17:30	Comprimento	F	S16	
16:30	17:30	800m	F	S18	
16:40	17:40	800m	M	S18	
16:55	17:55	1500m Ob (0,76m)	F	S16	
17:05	18:05	1500m Ob (0,76m)	M	S16	

PARCEIROS INSTITUCIONAIS:



PATROCINADORES:





ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

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



Domingo - 17 de maio de 2026					
Confirmação	Horas	Prova	Género	Escalão	Observações
08:15	09:15	3000 m Marcha	F/M	S16/S18	Pista 1 a 4
08:15	09:15	3000 m Marcha	F/M	S16/S18	Pista 5 a 8
08:30	09:30	Disco (0,750g/1 kg)	F/M	S16	
08:30	09:30	Altura	M	S16	
08:00	09:30	Vara	F	S16	
09:00	10:00	800 m	M	S16	
09:15	10:15	800 m	F	S16	
09:30	10:30	110 m bar (0,91)	M	S18	
09:40	10:40	100 m bar (0,84)	M	S16	
09:55	10:55	100 m bar (0,76)	F	S18	
10:00	11:00	Dardo (500 g)	F	S18	
10:10	11:10	80 m bar (0,76)	F	S16	
10:20	11:20	300 m	M	S16	
10:30	11:30	Triplo	F/M	S16	
10:30	11:30	Peso (3/4 kg)	F/M	S16	
10:35	11:35	300 m	F	S16	
11:00	12:00	Estafeta Medley (100x200x300x400)	F/M/F/M	S18	

2. PROGRAMA DE PROVAS

Escalão	Jornada	Sexo	Provas	
S16 Anos: 2011 e 2012	1	F	80m, 1500m, 300m B (0.76m), 1500m OB (0.76m), 4x80m, Altura, Comprimento, Dardo (500g), Martelo (3kg)	
		M	80m, 1500m, 300m B (0.76m), 1500m OB (0.76m), 4x80m Vara, Comprimento, Dardo (600g), Martelo (4kg)	
	2	F	300m, 800m, 3000m Mx, 80m B (0.76m) Vara, Triplo, Disco (750g), Peso (3kg)	
		M	300m, 800m, 3000m Mx, 100m B (0.84m) Altura, Triplo, Disco (1kg), Peso (4kg)	
S18 Anos: 2009 e 2010	1	F	200m, 800m, Comprimento	
		M	200m, 800m, Altura, Peso (5kg)	
	2	F	100m B (0.76m), Dardo (500g), 3000m Mx	Estafeta Medley (100m+200m+300m+400m) Ordem: F → M → F → M
		M	110m B (0.91m), 3000m Mx	

3. PARTICIPAÇÃO

- 3.1. Atletas filiados na época desportiva 2025/2026, em representação de clubes ou com filiação individual;
- 3.2. Atletas pertencentes à Associação de Atletismo de Lisboa.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS:



PATROCINADORES:





ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

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



- 3.3. O Olímpico Jovem uma competição dirigida a atletas masculinos e femininos dos escalões de S16 e S18. A fase distrital/regional é aberta a escolas e clubes e uma Fase Nacional destinada às seleções de Associações Distritais/Regionais.
- 3.4. Cada seleção pode apresentar o máximo de 34 atletas, acompanhados no máximo por 4 treinadores/dirigentes.
- 3.5. Os atletas estrangeiros serão equiparados a portugueses desde que estejam matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior à competição em questão.

4. REGRAS GERAIS

- 4.1. Se o atleta faltar a alguma das provas em que se inscreveu e confirmou a participação, ou não comparecer a uma final para a qual tenha sido apurado sem apresentar justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes.
- 4.2. Nas estafetas apenas poderá participar uma equipa de cada clube.
- 4.3. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais ou por atletas de diferentes Clubes;
- 4.4. A competição reger-se-á pelas regras descritas no Regulamento Geral de Competições.
- 4.5. Em casos omissos a competição reger-se-á pelas regras técnicas da WA cabendo ao Delegado Técnico da competição a decisão da sua aplicação.

5. REGRAS ESPECÍFICAS

- 5.1. Aos atletas do escalão de S16 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 300m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte:
- a) Os atletas do escalão de S16 que participem em provas de distância igual ou superior a 800m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.
- 5.2. Aos atletas do escalão de S18 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 300m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte:

PARCEIROS INSTITUCIONAIS:



PATROCINADORES:





ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

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



- a) Os atletas do escalão de S18 que participem em provas de distância igual ou superior a 1500m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.

5.3. Cada atleta pode participar em três provas, não podendo competir em mais do que duas provas na mesma jornada e desde que respeitando as restrições previstas no Regulamento Geral de Competições da FPA para os respetivos escalões etários.

5.4. Os atletas do escalão de S16 não poderão competir nas provas do escalão de S18.

6. INSCRIÇÕES

6.1. 1.1. Devem ser efetuadas na plataforma - competicoes.aalisboa.com.pt, **até dia 12 de maio de 2026 (terça-feira)**;

6.2. 1.2. Não serão aceites inscrições via email.

7. PRÉMIOS:

7.1. Haverá Classificação Individual em cada prova. Serão entregues medalhas aos 3 primeiros classificados de cada prova.

7.2. Haverá Classificação Coletiva única, apurada através do somatório dos pontos obtidos pelos atletas de cada clube em cada prova. Serão premiados os 3 primeiros clubes.

8. CONCURSOS

8.1. Nos concursos verticais, as fasquias terão as seguintes progressões e alturas de início:

COMPETIÇÃO	PROVA	PROGRESSÃO
S16	Altura – F	1,18 (+4) → 1,42 (+3) → 1,57 (+2)
	Altura – M	1,30 (+5) → 1,60 (+4) → 1,68 (+3) → 1,86 (+2)
	Vara – F	1,70 (+15) → 2,00 (+10) → 2,70 (+6)
	Vara – M	1,70 (+15) → 2,45 (+10) → 3,25 (+7)
S18	Altura – M	1,40 (+5) → 1,70 (+4) → 1,82 (+3) → 1,94 (+2)

8.2. Nos lançamentos e saltos horizontais cada atleta realizará 4 ensaios.

A Direção

13 de maio de 2026

PARCEIROS INSTITUCIONAIS:



PATROCINADORES:

