



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

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



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

Campeonatos Regionais Provas Combinadas S16/S18/S20/S23/Sen

Pista Municipal Moniz Pereira - 1ª Jornada - 02 de maio de 2026

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
08:00	09:00	100m B (0,84m)	F	S20/S23/Sen	Heptatlo
08:15	09:15	100m B (0,76m)	F	S18	Heptatlo
08:30	09:30	80m B (0,76m)	F	S16	Heptatlo
08:45	09:45	100m	M	S18/S20/S23/Sen	Decatlo
x	09:45	Altura	F	S18/S20/S23/Sen	Heptatlo
09:00	10:00	80m	M	S16	Octatlo
x	10:00	Dardo (500g)	F	S16	Heptatlo
x	10:10	Comprimento	M	S18/S20/S23/Sen	Decatlo
x	10:30	Vara	M	S16	Octatlo
x	11:00	Altura	F	S16	Heptatlo
x	11:00	Peso (3/4Kg)	F	S18/S20/S23/Sen	Heptatlo
x	11:00	Peso (5/6/7,260Kg)	M	S18/S20/S23/Sen	Decatlo
x	11:45	Dardo (600g)	M	S16	Octatlo
x	11:50	Altura	M	S18/S20/S23/Sen	Decatlo
x	12:00	200m	F	S18/S20/S23/Sen	Heptatlo
x	12:45	400m	M	S18/S20/S23/Sen	Decatlo
x	13:00	300m	M	S16	Octatlo

Pista Municipal Moniz Pereira - 2ª Jornada - 03 de maio de 2025

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
14:00	15:00	110m B (1,07m)	M	S23/Sen	Decatlo
14:10	15:10	110m B (1,00m)	M	S20	Decatlo
14:20	15:20	110m B (0,91m)	M	S18	Decatlo
14:30	15:30	100m B (0,84m)	M	S16	Octatlo
14:40	15:40	80m	F	S16	
x	15:50	Disco (1,5/1,750/2Kg)	M	S18/S20/S23/Sen	Decatlo
15:00	16:00	Comprimento	F	S18/S20/S23/Sen	Heptatlo
x	16:20	Altura	M	S16	Octatlo
x	16:50	Comprimento	F	S16	
x	16:50	Vara	M	S18/S20/S23/Sen	Decatlo
x	17:15	Dardo (500/600g)	F	S18/S20/S23/Sen	Heptatlo
x	17:40	Disco (1Kg)	M	S16	Octatlo
x	17:50	Peso (3Kg)	F	S16	
x	18:00	Dardo (700/800g)	M	S18/S20/S23/Sen	Decatlo
x	18:35	800m	F	S18/S20/S23/Sen	Heptatlo
x	18:45	800m	F	S16	
x	18:55	1000m	M	S16	Octatlo
x	19:10	1500m	M	S18/S20/S23/Sen	Decatlo

Parceiros Institucionais:



Patrocinadores:





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 à AAL e aos escalões indicados no programa-horário.

O número de atletas aceites na competição, será de acordo com o número que o programa horário comporte de modo a que o mesmo seja exequível.

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 28 de abril de 2026 (terça-feira);

Não serão aceites inscrições via email;

3 – ALTURA E PROGRESSÃO DAS FASQUIAS:

Progressão da fasquia de 4 em 4 cm.

S16 F: 1,10 (+ 4 cm)

S16 M: 1,20 (+ 4 cm)

S18/S20/S23/Sen F: 1,30 (+ 4 cm)

S18/S20/S23/Sen M: 1,40 (+ 4 cm)

4 – PRÉMIOS:

Campeonato Regional de Provas Combinadas S16/S18/S20/S23/Seniores:

Existirão classificações individuais por escalão etário e por género e classificações coletivas. Estas serão obtidas através do sistema de pontuação dos 8 melhores atletas de cada género e escalão, atribuindo-se ao 1º classificado 8 pontos, ao 2º classificado 7 pontos, ao 3º classificado 6 pontos, e assim sucessivamente, até ao último classificado, que receberá 1 ponto. Efetuado o somatório dos pontos de todos os seus atletas, no conjunto de todos os escalões e géneros, 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 no conjunto dos escalões e géneros.

5 – 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.

6 – PROVAS com CORRIDAS de BARREIRAS

Femininos

Escalão	Distância	Nº Barr	Altura	Dist 1º Barr	Entre Barr	Últ à meta
S16	80	8	0,76	12	8	12
S18	100	10	0,76	13	8,5	10,5
S20	100	10	0,84	13	8,5	10,5
S23/Sen	100	10	0,84	13	8,5	10,5

Masculinos

Escalão	Distância	Nº Barr	Altura	Dist 1º Barr	Entre Barr	Últ à meta
S16	100	10	0,84	13	8,5	10,5
S18	110	10	0,91	13,72	9,14	14,02
S20	110	10	1,00	13,72	9,14	14,02
S23/Sen	110	10	1,07	13,72	9,14	14,02
M 50/59	100	10	0,91	13	8,5	10,5

7 – PROVAS de LANÇAMENTOS

Femininos

Escalão	Peso	Disco	Dardo
S16	3 kg	0,75 kg	0,5 kg
S18	3 kg	1 kg	0,5 kg
S20	4 kg	1 kg	0,6 kg
S23/Sen	4 kg	1 kg	0,6 kg

Masculinos

Escalão	Peso	Disco	Dardo
S16	4 kg	1 kg	0,6 kg
S18	5 kg	1,5 kg	0,7 kg
S20	6 kg	1,75 kg	0,8 kg
S23/Sen	7,26 kg	2 kg	0,8 kg

8 – PROVAS de SALTOS HORIZONTAIS

Femininos

Escalão	S14	S16	S18	S20	S23/Sen/Vet
Comprimento Tábua	1	3	3	3	3

Masculinos

Escalão	S14	S16	S18	S20	S23/Sen/Vet
Comprimento Tábua	1	3	3	3	3

* colocação da tábua pode ser ajustada de acordo com os atletas em competição.
(Também se aplica a outros saltos e escalões.)

29 de abril de 2026