



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

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



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

Campeonato Regional S16 + OctaKids VII

Torres Vedras

Pista Municipal Carlos Lopes - 1ª Jornada - 23 de maio de 2026

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
14:30	15:30	Comprimento	F	S16	CR/OctaKids
14:30	15:30	Martelo	F/M	S16	CR/OctaKids
14:30	15:30	Altura	M	S16	CR/OctaKids
14:30	15:30	100m B	M	S16	CR/OctaKids
14:30	15:30	Comprimento	F	S16	CR/OctaKids
14:40	15:40	80m B	F	S16	CR/OctaKids
14:55	15:55	150m	F	S10	OctaKids/Partida 2 apoios
15:05	16:05	150m	M	S10	OctaKids/Partida 2 apoios
15:15	16:15	Peso	F	S16	CR/OctaKids
15:30	16:30	80m	F	S16	CR/OctaKids
15:30	16:30	Altura	F	S12	OctaKids
15:45	16:45	Triplo	M	S16	CR/OctaKids
15:45	16:45	Vortex	F	S10/S12	OctaKids
15:45	16:45	Vortex	F	S10/S12	OctaKids
16:00	17:00	80m	M	S16	CR/OctaKids
16:30	17:30	1500m	F	S16	CR/OctaKids
16:45	17:45	1500m	M	S16	CR/OctaKids
16:50	17:50	1500m Ob	F	S16	CR/OctaKids
17:00	18:00	Dardo	M	S16	CR/OctaKids
17:00	18:00	Disco	F	S16	CR/OctaKids
17:00	18:00	Altura	M	S12	OctaKids
17:00	18:00	1500m Ob	M	S16	CR/OctaKids
17:10	18:10	Vortex	M	S10/S12	OctaKids
17:10	18:10	Vortex	M	S10/S12	OctaKids

Parceiros Institucionais:



Patrocinadores:





ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

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



Pista Municipal Carlos Lopes - 2ª Jornada - 24 de maio de 2026

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
08:30	09:30	Peso	M	S16	CR/OctaKids
08:00	09:30	Vara	F/M	S16	CR/OctaKids
08:30	09:30	Comprimento	F/M	S10	OctaKids
08:30	09:30	4x80m	F	S16	CR/OctaKids
08:30	09:30	Comprimento	M	S16	CR/OctaKids
08:45	09:45	4x80m	M	S16	CR/OctaKids
09:10	10:10	300m B	F	S16	CR/OctaKids
09:20	10:20	300m B	M	S16	CR/OctaKids
09:30	10:30	Disco	M	S16	CR/OctaKids
09:35	10:35	600m	F	S12	OctaKids
09:45	10:45	600m	M	S12	OctaKids
09:45	10:45	Triplo	F	S16	CR/OctaKids
10:00	11:00	Dardo	F	S16	CR/OctaKids
10:00	11:00	Altura	F	S16	CR/OctaKids
10:00	11:00	300m	F	S16	CR/OctaKids
10:20	11:20	300m	M	S16	CR/OctaKids
10:30	11:30	800m	F	S16	CR/OctaKids
10:45	11:45	800m	M	S16	CR/OctaKids
11:00	12:00	3000m	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	Extra

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;
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.
Nas estafetas apenas poderá contar uma equipa por clube, caso sejam autorizadas, as restantes serão consideradas como extra competição.
Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais ou por atletas de diferentes clubes;
Aos atletas S16 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 300m.
Os atletas do escalão de S14 poderão participar nas provas do escalão de S16, com exceção das seguintes: 300m, 300m barreiras, 1.500m Obstáculos e Triplo Salto. (A sua participação, S14, estará condicionada às vagas existentes).
Aos atletas S20 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 400m.
Os atletas poderão participar em até duas (2) provas por jornada, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas e desde que uma das provas seja em estafeta.

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 19 de maio de 2026 (terça-feira);

Não serão aceites inscrições via email;

O programa horário REVISTO será publicado até à quinta feira anterior à competição.

A entrega da constituição das equipas de estafetas, terá de ser efetuada no secretariado até uma hora antes da hora da prova.

Os atletas constituintes da equipa de estafetas, têm que estar inscritos na plataforma na respetiva prova.

3 – ALTURA E PROGRESSÃO DAS FASQUIAS:

Salto com vara F - S16/S20: 1,80 (+15) --> 2,10 (+10)
Salto com vara M - S16/S20: 1,80 (+20) --> 3,20 (+15) --> 3,95 (+10)
Salto em Altura F - S16/S20: 1,10 (5) --> 1,45 (+3) --> 1,57 (+2)
Salto em Altura M - S16/S20: 1,18 (+5) --> 1,68 (+3) --> 1,77 (+2)

4 – PRÉMIOS:

Campeonato Regional de S16:

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. Efetuado o somatório dos pontos dos atletas, 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 dois 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 1ª Barr	Entre Barr	Últ à meta
S16	80	8	0,76	12	8	12
S16	300	7	0,76	50	35	40

Masculinos

Escalão	Distância	Nº Barr	Altura	Dist 1ª Barr	Entre Barr	Últ à meta
S16	100	10	0,84	13	8,5	10,5
S16	300	7	0,76	50	35	40



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

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



7 – PROVAS de LANÇAMENTOS

Femininos

Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo	Martelão
S16	3 kg	3 kg	0,75 kg	0,5 kg	-

Masculinos

Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo	Martelão
S16	4 kg	4 kg	1 kg	0,6 kg	-

8 – PROVAS de SALTOS HORIZONTAIS

Femininos

Escalão	S14	S16
Comprimento Tábua	1	3
Tripla Tábua	X	*

Masculinos

Escalão	S14	S16
Comprimento Tábua	1	3
Tripla Tábua	X	*

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

9 – PROVAS COM OBSTÁCULOS

Escalão	Distância	Nº Obst.	Nº Valas	Altura	Entre Obst.	Últ. À meta
S16	1500	13	-	0,76	100m	-

S16:

- 1 - A partida para esta prova é feita na partida dos 1500 metros.
2. Não haverá passagem pela vala de água.
3. O número de obstáculos por volta é de quatro, sendo o número total de obstáculos de treze.
- 4 - Os obstáculos são colocados aos 390 metros (10 metros à frente da meta, na marca do fim da zona de transmissão dos 4x400 metros), aos 290 metros (no fim da zona da 1ª transmissão dos 4x100 metros), aos 190 metros (no fim da zona da 2ª transmissão dos 4x100 metros) e aos 90 metros (no fim da zona da 3ª transmissão dos 4x100 metros).
- 5 - O 1º obstáculo está colocado aos 90 metros (no fim da zona da 3ª transmissão dos 4x100 metros), após 210 metros de corrida.

A Direção
20 de maio de 2026