



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

Campeonatos Regionais de Veteranos

Pista Municipal Prof. Mário Moniz Pereira - 1ª Jornada - 06 de junho de 2026

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
14:00	15:00	Disco	F	Vet	
14:00	15:00	Dardo	M	M 35/54	
14:00	15:00	Comprimento	F	Vet	
14:00	15:00	100m	F	Vet	
14:00	15:00	Comprimento	M	Vet	
14:15	15:15	100m	M	Vet	
14:35	15:35	400m	F	Vet	
14:50	15:50	400m	M	Vet	
15:25	16:25	1500m	F	Vet	
15:30	16:30	Dardo	M	M 55+	
15:30	16:30	Peso	F	Vet	
15:35	16:35	1500m	M	Vet	
16:00	17:00	3000m Ob (0,91m)	M	M 35/59	
16:15	17:15	Martelo	M	Vet	
16:00	17:30	Vara	M	Vet	
16:20	17:20	4x100m	F	Vet	
16:40	17:40	4x100m	M	Vet	

Pista Municipal Prof. Mário Moniz Pereira - 2ª Jornada - 07 de junho de 2026

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
08:30	09:30	Dardo	F	Vet	
08:30	09:30	Disco	M	M 60+	
08:30	09:30	Peso	M	M 35/59	
08:30	09:30	400m B (0,91m)	M	V40	
08:40	09:40	400m B (0,84m)	M	V50	
08:50	09:50	400m B (0,76m)	F	V40	
09:00	10:00	300m B (0,84m)	M	V60/65	
09:15	10:15	3000m	F	Vet	
09:35	10:35	3000m	M	Vet	
09:45	10:45	Martelo	F	Vet	
09:45	10:45	Altura	F/M	Vet	
10:20	11:20	Peso	M	M 60+	
10:20	11:20	800m	F	Vet	
10:25	11:25	800m	M	Vet	
10:45	11:45	200m	F	Vet	
10:55	11:55	200m	M	Vet	
11:00	12:00	Triplo	M	Vet	
11:00	12:00	Disco	M	M 35/59	
11:20	12:20	100m B (0,91m)	M	V50	
11:30	12:30	80m B (0,76m)	F	V50	
11:40	12:40	4x400m	F	Vet	
11:55	12:55	4x400m	M	Vet	



REGULAMENTO:

1 – PARTICIPAÇÃO:

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

Nestes campeonatos podem participar todos os atletas veteranos devidamente inscritos na FPA, em ambos os géneros com idade igual ou superior a 35 anos, nos escalões definidos pela WA/WMA e subordinadas ainda ao RGC (Regulamento Geral de Competições) da FPA.

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

Cada atleta poderá inscrever-se em 3 provas, incluindo as estafetas.

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

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 02 de junho de 2026 (terça-feira);

Não serão aceites inscrições via email;

O Programa horário revisto será publicado até à quinta-feira anterior à data da competição. O Programa horário apresentado pode sofrer alterações.

3 – ALTURA E PROGRESSÃO DAS FASQUIAS:

Altura F/M: 1,00m (+5cm)

Vara M: 2,00 (+15cm)

4 - ENSAIOS:

Todos os atletas em competição terão direito a 4 ensaios.

5 - ESTAFETAS:

Todos os atletas que pretendam participar nas estafetas têm de estar inscritos na respetiva prova na plataforma, sendo atleta efetivo ou suplente.

A constituição das estafetas, bem como o percurso de cada atleta, deverão ser colocados na plataforma até uma hora antes da realização da prova.

Em caso de dificuldade, as mesmas terão de ser entregues no secretariado até uma hora antes da prova.

Cada clube poderá participar em cada estafeta com uma equipa por género e escalão.

6 - PRÉMIOS:

Campeonato Regional de Veteranos:

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 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 de cada género no conjunto de todos os escalões.

7 – 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.

8 – PROVAS com CORRIDAS de BARREIRAS

Femininos

Escalão	Distância	Nº Barr	Altura	Dist 1ª Barr	Entre Barr	Últ à meta
F35 a F39	100	10	0,84	13	8,5	10,5
F35 a F49	400	10	0,76	45	35	40
F40 a F49	80	8	0,76	12	8	12
F50 a F69	80	8	0,76	12	7	19
F50 a F59	300	7	0,76	50	35	40
F > 70	80	8	0,68	12	7	19
F > 70	200	5	0,68	20	35	40



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

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



Masculinos

Escalão	Distância	Nº Barr	Altura	Dist 1ª Barr	Entre Barr	Últ à meta
M 35 a M49	110	10	0,91	13,72	9,14	14,02
M35 a M49	400	10	0,91	45	35	40
M 50/59	100	10	0,91	13	8,5	10,5
M 50/59	400	10	0,84	45	35	40
M 60/69	100	10	0,84	12	8	16
M 60/69	300	7	0,76	50	35	40
M 70/79	80	8	0,76	12	7	19
M 70/79	300	7	0,68	50	35	40
M >80	80	8	0,68	12	7	19
M >81	200	5	0,68	20	35	40

9 – PROVAS de LANÇAMENTOS

Femininos

Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo
F 35/49	4 kg	4 kg	1 kg	0,6 kg
F 50/59	3 kg	3 kg	1 kg	0,5 kg
F 60/74	3 kg	3 kg	1 kg	0,5 kg
F >75	2 kg	2 kg	0,75 kg	0,4 kg

Masculinos

Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo
F 35/49	7,26 kg	7,26 kg	2 kg	0,8 kg
F 50/59	6 kg	6 kg	1,5 kg	0,7 kg
F 60/74	5 kg	5 kg	1 kg	0,6 kg
F >75	4 kg	4 kg	1 kg	0,5 kg
M >80	3 kg	3 kg	1 kg	0,4 kg

10 – PROVAS de SALTOS HORIZONTAIS

Femininos

Escalão			
Comprimento Tábua	1	3	
Tripla Tábua	5	7	9

Masculinos

Escalão			
Comprimento Tábua	1	3	
Tripla Tábua	7	9	11

* colocação da tábua pode ser ajustada de acordo com os atletas em competição.

Os atletas deverão informar o juiz que se encontra no local de realização da prova, qual a tábua com que pretendem saltar.

11 – PROVAS COM OBSTÁCULOS

Escalão	Distância	Nº Obst.	Nº Valas	Altura	Entre Obst.	Últ. À meta
Vet F 35+	2000	18	5	0,76	79m	62,2m
Vet M 35 a M 59	3000	28	7	0,91	80m	62,2m
M 60+	2000	18	5	0,76	79m	62,2m

2000/3000m Obst:

Haverá 5 saltos por volta, iniciam a passagem dos obstáculos depois da linha de chegada ter sido passada pela 1ª vez.

Na prova de 3000m ob, a distância desde a linha da partida até ao início da 1ª volta, não terá obstáculos.

Na prova de 2000m ob, o 1º salto será realizado no 3º obstáculo de uma volta normal.

A Direção
3 de junho de 2026