



COMUNICADO COMP - 2025/2026 - REVISTO

Campeonato Regional S20

Pista Municipal Prof. Mário Moniz Pereira

1ª Jornada - 06 de junho de 2026

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
08:30	09:30	Martelo (6Kg)	M		
08:30	09:30	Altura	F		
09:00	10:00	3000m Ob (0,91m)	M		
09:00	10:00	Comprimento	M		
09:15	10:15	3000m Ob (0,76m)	F		
09:30	10:30	100m	F		Eliminatórias
09:40	10:40	Dardo (600g)	F		
10:00	11:00	100m	M		Eliminatórias
10:30	11:30	1500m	F		
10:30	11:30	Comprimento	F		
10:30	11:30	Peso (6Kg)	M		
10:40	11:40	1500m	M		
10:50	11:50	100m	F		Final
10:50	11:50	Disco (1Kg)	F		
10:55	11:55	100m	M		Final
11:00	12:00	400m	F		
11:10	12:10	400m	M		
11:25	12:25	4x100m	F		
11:35	12:35	4x100m	M		



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

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



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

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
14:00	15:00	400m B (0,91m)	M		
14:00	15:00	Martelo (4Kg)	F		
14:00	15:00	Altura	M		
13:30	15:00	Vara	F/M		
14:15	15:15	400m B (0,76m)	F		
14:30	15:30	200m	F		
14:55	15:55	200m	M		
15:15	16:15	100m B (0,84m)	F		
15:15	16:15	Disco (1,750Kg)	M		
15:25	16:25	110m B (1m)	M		
15:40	16:40	800m	F		
15:50	16:50	800m	M		
16:00	17:00	Dardo (800g)	M		
16:00	17:00	Triplo	F/M		
16:05	17:05	4x400m	F		
16:15	17:15	4x400m	M		
16:30	17:30	Peso (4Kg)	F		
16:30	17:30	110m B (1m)	M		
16:45	17:45	100m B (0,84m)	F		
16:50	17:50	3000m	F		
17:10	18:10	5000m	M		

REGULAMENTO:

1 – PARTICIPAÇÃO:

Atletas filiados na época desportiva 2025/2026, pertencentes à AAL, 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 S18 e 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.
Os atletas S18 podem participar em todas as provas dos campeonatos, com exceção dos 5000 metros e dos 3000 metros Obstáculos.

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 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 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 - S20: 1,80 (+15) --> 2,10 (+10)

Salto com vara M - S20: 2,00 (+20) --> 3,20 (+15) --> 3,95 (+10)

Salto em Altura F - S20: 1,25 (5) --> 1,45 (+3) --> 1,57 (+2)

Salto em Altura M - S20: 1,38 (+5) --> 1,68 (+3) --> 1,77 (+2)



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

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



4 - PRÉMIOS:

Campeonato Regional de S20:

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
S20	100	10	0,84	13	8,5	10,5
S20	400	10	0,76	45	35	40

Masculinos

Escalão	Distância	Nº Barr	Altura	Dist 1ª Barr	Entre Barr	Últ à meta
S20	110	10	1,00	13,72	9,14	14,02
S20	400	10	0,91	45	35	40

7 – PROVAS de LANÇAMENTOS

Femininos

Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo	Martelão
S20	4 kg	4 kg	1 kg	0,6 kg	-

Masculinos

Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo	Martelão
S20	6 kg	6 kg	1,75 kg	0,8 kg	-

8 – PROVAS de SALTOS HORIZONTAIS

Femininos

Escalão	S20
Comprimento Tábua	3
Tripla Tábua	7 ou 9

Masculinos

Escalão	S20
Comprimento Tábua	3
Tripla Tábua	9, 11 ou 13

* 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
S20	3000	28	7	0,76	80m	62,2m

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