



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

Campeonatos Regionais de S14 e S18

Provas ADESL

Estádio Universitário - Pista 2 - 1ª Jornada - 13 de junho de 2026

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
14:00	15:00	Dardo	M	S14/S18	CR S14/S18
14:00	15:00	Altura	F	S18	CR S18
14:00	15:00	Comprimento	F	S14	CR S14
14:00	15:00	Comprimento	M	S14	CR S14
14:00	15:00	4x60m	F	S14	CR S14
14:10	15:10	4x60m	M	S14	CR S14
14:25	15:25	4x100m	F	S18	CR S18
14:35	15:35	4x100m	M	S18	CR S18
14:45	15:45	400m	F	S18	CR S18
14:55	15:55	400m	M	S18	CR S18 + ADESL
15:05	16:05	100m (Eliminatórias)	F	S18	CR S18 + ADESL
15:10	16:10	Dardo	F	S14/S18	CR S14/S18 + ADESL
15:10	16:10	Comprimento	F	S18	CR S18
15:10	16:10	Comprimento	M	S18	CR S18
15:10	16:10	Altura	F	S14	CR S14
15:35	16:35	100m (Eliminatórias)	M	S18	CR S18 + ADESL
15:55	16:55	60m	F	S14	CR S14
16:20	17:20	Vara em Distância	F	S14	CR S14
16:20	17:20	Vara em Distância	M	S14	CR S14
16:20	17:20	Disco	F	S14/S18	CR S14/S18
16:20	17:20	Peso	M	S14/S18	CR S14/S18
16:30	17:30	60m	M	S14	CR S14
16:50	17:50	100m (Final)	F	S18	CR S18
16:55	17:55	100m (Final)	M	S18	CR S18
17:05	18:05	1000m	F	S14	CR S14
17:15	18:15	1000m	M	S14	CR S14
17:25	18:25	1500m	F	S18	CR S18 + ADESL
17:35	18:35	1500m	M	S18	CR S18 + ADESL
17:50	18:50	2000m Ob (0,84m)	M	S18	CR S18
18:05	19:05	2000m Ob (0,76m)	F	S18	CR S18



Estádio Universitário - Pista 2 - 2ª Jornada - 14 de junho de 2026

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
08:30	09:30	Disco (750g/1,5Kg)	M	S14/S18	CR S14/S18
08:30	09:30	Peso (2Kg)	F	S14	CR S14
08:00	09:30	Vara	M	S18	CR S18 + ADESL
08:30	09:30	Peso (3Kg)	F	S18	CR S18
08:30	09:30	400m B (0,84m)	M	S18	CR S18
08:40	09:40	400m B (0,76m)	F	S18	CR S18
08:55	09:55	3000m	F	S18	CR S18
09:15	10:15	3000m	M	S18	CR S18 + ADESL
09:30	10:30	800m	F	S18	CR S18
09:40	10:40	Triplo	F	S18	CR S18 + ADESL
09:40	10:40	Triplo	M	S18	CR S18
09:40	10:40	Martelo (2/3/5Kg)	F/M	S14/S18	CR S14/S18
09:40	10:40	Altura	M	S14	CR S14
09:45	10:45	800m	M	S18	CR S18
10:00	11:00	600m	F	S14	CR S14
10:10	11:10	600m	M	S14	CR S18 + ADESL
10:20	11:20	150m	F	S14	CR S14
10:35	11:35	150m	M	S14	CR S14
10:50	11:50	Quadruplo	F/M	S14	CR S14
10:50	11:50	Altura	M	S18	CR S18
10:55	11:55	110m B (0,91m)	M	S18	CR S18 - Eliminatórias
10:30	12:00	Vara	F	S18	CR S18
11:05	12:05	100m B (0,76m)	F	S18	CR S18 - Eliminatórias
11:20	12:20	60m B (0,76m)	F	S14	CR S14
11:25	12:25	60m B (0,76m)	M	S14	CR S14
11:35	12:35	200m	F	S18	CR S18
12:05	13:05	200m	M	S18	CR S18
12:40	13:40	100m B (0,76m)	F	S18	CR S18 - Final
12:50	13:50	110m B (0,91m)	M	S18	CR S18 - Final
13:00	14:00	Medley	F/M	S18	CR S18 - F/M/F/M



REGULAMENTO:

1 – PARTICIPAÇÃO:

Atletas filiados na época desportiva 2025/2026 em representação de clubes ou com filiação individual;
Cada atleta poderá inscrever-se em 3 provas individuais e na estafeta. (no máximo de 2 provas por jornada incluindo a estafeta).
Os atletas de S12 de último ano poderão participar nos Campeonatos Regionais de S14 estando a sua participação condicionada às vagas existentes.
Aos atletas S14, não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 150m.
Aos atletas S16 e S18 não será permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova individual de corrida ou de marcha de distância igual ou superior a 400m.
Os atletas S16 podem participar em todas as provas S18 dos campeonatos, com exceção dos 3000 metros, dos 2000 metros Obstáculos, dos 400 metros (individual ou em estafeta) e 400 metros barreiras. A sua aceitação está condicionada às vagas existentes.

Cada equipa poderá apresentar mais do que uma estafeta, apenas contará uma delas para a classificação coletiva, sendo as outras consideradas como extra. A estafeta que contará para a classificação coletiva deverá estar indicada. A constituição e confirmação das estafetas deverá ser efetuada na plataforma, em caso de dificuldade deverão contactar o secretariado até uma hora antes da hora marcada para a respetiva prova.

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 – Melhores marcas
- 2 – Escalão mencionado.

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 09 de junho de 2026 (terça-feira);

Não serão aceites inscrições via email;

O programa **horário revisto** será emitido até à quinta-feira anterior à realização do evento.

3 – ALTURA E PROGRESSÃO DAS FASQUIAS:

A definir de acordo com as marcas dos atletas inscritos.

4 – PRÉMIOS:

Campeonato Regional de S14:

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.

Campeonato Regional de S18:

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 de cada género.

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
S14	60	6	0,76	12	7	13
S18	100	10	0,76	13	8,5	10,5
S18	400	10	0,76	45	35	40

Masculinos

Escalão	Distância	Nº Barr	Altura	Dist 1ª Barr	Entre Barr	Últ à meta
S14	60	6	0,76	12	7,5	10,5
S18	110	10	0,91	13,72	9,14	14,02
S18	400	10	0,84	45	35	40

7 – PROVAS de LANÇAMENTOS

Femininos

Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo
S14	2 kg	2 kg	0,6 kg	0,4 kg
S18	3 kg	3 kg	1 kg	0,5 kg

Masculinos

Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo
S14	3 kg	3 kg	0,75 kg	0,5 kg
S18	5 kg	5 kg	1,5 kg	0,7 kg

8 – PROVAS DE SALTOS HORIZONTAIS

Femininos

Escalão	S14	S18
Comprimento Tábua	1	3
Triplo Tábua	*	9
Quadruplo Tábua	9	-

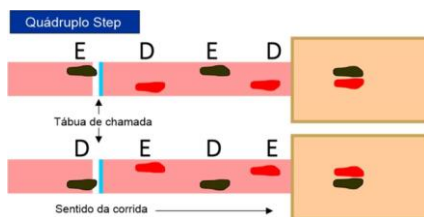
Masculinos

Escalão	S14	S18
Comprimento Tábua	1	3
Triplo Tábua	*	11
Quadruplo Tábua	10	-

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

Quadruplo Salto de S14

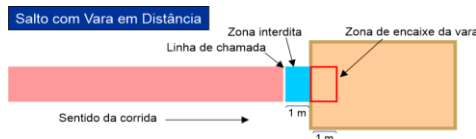
1. A sucessão será alternando apoios: E + D + E + D + queda ou D + E + D + E + queda.
2. Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 20m da "linha de chamada".
3. As distâncias de referência para as Tábuas de Chamada serão de 9m e 11m. (as "tábuas" de chamada poderão ser improvisadas).



9 – SALTO COM VARA EM DISTÂNCIA

Quadruplo Salto de Iniciados

1. A sucessão será em hop – step – hop - jump: E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda.
2. Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 25m da "linha de chamada".
3. As distâncias de referência para as Tábuas de Chamada serão 10m para Femininos e 11 ou 12m para Masculinos, (as "tábuas" de chamada poderão ser improvisadas).
1. A prova de salto com vara em distância será realizada num setor de saltos horizontais.
2. Será marcada no corredor de saltos uma linha de chamada a 1 m do início da caixa de areia, atrás da qual os atletas terão de realizar o respetivo impulso.
3. Na caixa de areia, será delimitada, com uma fita, uma zona de encaixe da vara, prolongando as linhas do corredor até 1 m após o início da caixa de areia, formando um retângulo de 1x1,22m.
4. O salto será nulo caso o atleta toque o solo da pista para além da linha de chamada, ou apoie a vara fora do retângulo de encaixe, ou realize a receção fora da caixa de areia ou antes do final da zona de encaixe.
5. A medição será realizada, como no salto em comprimento, desde a primeira marca na areia deixada pelo atleta até a linha de encaixe, ignorando eventuais marcas deixadas pela vara.



10 – PROVAS COM OBSTÁCULOS

Escalão	Distância	Nº Obst.	Nº Valas	Altura	Entre Obst.	Últ. A meta
S18	2000	18	5	0,76	80m	62,2m

2000m Obstáculos:

Haverá 5 saltos por volta, iniciam a passagem dos obstáculos depois da linha de chegada ter sido passada pela 1ª vez.
Na prova de 2000m ob, o 1º salto será realizado no 3º obstáculo de uma volta normal.

11 - Estafeta "Medley"

1. A estafeta consta de 4 percursos (distâncias) realizados com a seguinte sucessão: 100m + 200m + 300m + 400m, totalizando 1.000 metros.
2. A partida é feita em pistas separadas, coincidindo na Pista 1 à partida dos 200 metros (ou 1.000m). Nas restantes pistas será realizada com a "décalage" de duas curvas, ou seja, igual à considerada para os 400m.
3. O primeiro percurso (100m) será totalmente corrido em pistas separadas.
4. A primeira zona de transmissão situa-se perto do final da 1ª curva e terá zona de balanço.
5. O segundo percurso (200m) será totalmente corrido em pistas separadas.
6. A segunda zona de transmissão situa-se sensivelmente no final da Curva e terá zona de balanço (World Athletics --- Regra 170, ponto 18.)
7. Após esta zona de transmissão e praticamente logo a seguir, verifica-se a entrada à corda na linhaada entrada à corda dos 800 metros (breakline).
8. O terceiro percurso (300m) será realizado à corda
9. O 4º percurso (400m) será igualmente realizado à corda.
10. A entrada à corda e o posicionamento dos atletas na 3ª (última) zona de transmissão será como nos 4x400m.

NOTA: Para facilitar a organização, sempre que não haja mais de 4 equipas em competição é permitido fazer a Estafeta Medley apenas com a 1ª transmissão em pistas separadas. Neste caso, os atletas partem nos locais de partida dos 200m e fazem a 1ª transmissão na zona de transmissão dos 4x100 metros, passando à corda na linha dos 90 metros (final da zona de transmissão). A transmissão do 2º para o 3º percurso será realizada na zona de transmissão dos 4x100m da pista 1 e seu prolongamento

A Direção
10 de junho de 2026