



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

Campeonatos Regionais S23/Seniores

Pista Municipal Prof. Mário Moniz Pereira - 1ª Jornada - 04 de julho de 2026

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
15:30	17:00	Vara	M	S23/Sen	
16:00	17:00	Altura	F	S23/Sen	
16:00	17:00	Disco (1Kg)	F	S23/Sen	
16:00	17:00	Peso (7,260Kg)	M	S23/Sen	
16:00	17:00	400m	F	S23/Sen	
16:05	17:05	400m	M	S23/Sen	
16:25	17:25	100m	F	S23/Sen	Eliminatórias
16:40	17:40	100m	M	S23/Sen	Eliminatórias
17:10	18:10	1500m	F	S23/Sen	
17:20	18:20	1500m	M	S23/Sen	
17:30	18:30	Comprimento	M	S23/Sen	
17:30	18:30	Dardo (600g)	F	S23/Sen	
17:30	18:30	Comprimento	F	S23/Sen	
17:45	18:45	100m	F	S23	Final
17:50	18:50	100m	M	S23	Final
17:55	18:55	100m	F	Sen	Final
18:00	19:00	100m	M	Sen	Final
18:15	19:15	3000m Ob (0,91m)	M	S23/Sen	
18:30	19:30	3000m Ob (0,76m)	F	S23/Sen	
18:45	19:45	4x100m	F	S23	
18:55	19:55	4x100m	M	S23	
19:05	20:05	4x100m	F	Sen	
19:15	20:15	4x100m	M	Sen	

Pista Municipal Prof. Mário Moniz Pereira - 2ª Jornada - 05 de julho de 2026

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
08:00	09:00	Disco (2Kg)	M	S23/Sen	
07:30	09:00	Vara	F	S23/Sen	
08:00	09:00	Peso (4Kg)	F	S23/Sen	
08:00	09:00	400m B (0,76m)	F	S23/Sen	
08:15	09:15	400m B (0,91m)	M	S23/Sen	
08:20	09:20	3000m	F	S23/Sen	
08:35	09:35	3000m	M	S23/Sen	
08:55	09:55	200m	F	S23/Sen	
09:10	10:10	200m	M	S23/Sen	
09:30	10:30	Martelo (4Kg)	F	S23/Sen	
09:30	10:30	Altura	M	S23/Sen	
09:30	10:30	Tripla	F/M	S23/Sen	
09:35	10:35	110m B (1,07m)	M	S23/Sen	
09:45	10:45	100m B (0,84m)	F	S23/Sen	
09:55	10:55	800m	F	S23/Sen	
10:05	11:05	800m	M	S23/Sen	
10:30	11:30	4x400m	F	S23	
10:40	11:40	4x400m	M	S23	
10:50	11:50	4x400m	F	Sen	
11:00	12:00	4x400m	M	Sen	

Parceiros Institucionais:



Patrocinadores:





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. (até 2 provas por jornada desde que uma seja a estafeta).
Aos atletas S18/S20 não será permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova individual de corrida de distância igual ou superior a 400m.
Os atletas S18 podem participar em todas as provas S23/Sen dos campeonatos de S23 seniores, com exceção dos 3000m Obst., 5000m, Lançamento do Peso M (7,260kg) e Lançamento do Martelo M (7,260kg).

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

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.

Conforme regulamento dos campeonatos regionais enviado anteriormente, existirão apenas 3 séries nas corridas de meio fundo, de forma a poder cumprir-se o programa horário.

2 – INSCRIÇÕES:

Devem ser efetuadas na plataforma - competicoes.aalisboa.com.pt, até dia 30 de junho de 2026 (terça-feira);

Não serão aceites inscrições via email;

3 – ALTURA E PROGRESSÃO DAS FASQUIAS:

Salto com vara F: 2,00 (+15) --> 2,75 (+10)
Salto com vara M: 2,50 (+20) --> 3,50 (+15) --> 3,95 (+10)
Salto em Altura: 1,15 (5) --> 1,45 (+3) --> 1,57 (+2)
Salto em Altura M: 1,30 (+5) --> 1,70 (+3) --> 1,79 (+2)

4 – PRÉMIOS - Campeonatos Regionais de S23 e 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. 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 a meta
S23/Sen	100	10	0,84	13	8,5	10,5
S23/Sen	400	10	0,76	45	35	40

Masculinos

Escalão	Distância	Nº Barr	Altura	Dist 1ª Barr	Entre Barr	Últ a meta
S23/Sen	110	10	1,07	13,72	9,14	14,02
S23/Sen	400	10	0,91	45	35	40

7 – PROVAS de LANÇAMENTOS

Femininos

Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo
S23/Sen	4 kg	4 kg	1 kg	0,6 kg

Masculinos

Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo
S23/Sen	7,26 kg	7,26 kg	2 kg	0,8 kg

8 – PROVAS de SALTOS HORIZONTAIS*

Femininos

Escalão	S23/Sen/Vet
Comprimento Tábua	3
Triplo Tábua	9 e 11

Masculinos

Escalão	S23/Sen/Vet
Comprimento Tábua	3
Triplo Tábua	11 e 13

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

9 – PROVAS COM OBSTÁCULOS

Escalão	Distância	Nº Obst.	Nº Valas	Altura	Entre Obst.	Últ. À meta
S23/Sen	3000	28	7	0,91	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.