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

COMUNICADO COMP - 2026/2027

Campeonato de Regional de 10 Km em estrada

Amadora

15 de novembro de 2026

Programa Horário

Horas	Escalão	Género	Distância
09h30m	S20/S23/Seniores Veteranos: 35/40/45/50/55/60/65/70/75/80/90	F/M	10 Km
10h30m	S10	F/M	500m
10h35m	S12	F/M	1000m
10h40m	S14	F/M	1500m
10h50m	S16	F/M	2000m
11h00m	S18 + Adaptado (Todos os escalões)	F/M	3000m

REGULAMENTO:

Prova realizada pela Associação de Atletismo de Lisboa, em parceria com a Câmara Municipal da Amadora.

1 **– PARTICIPAÇÃO:**

Atletas filiados na época desportiva 2026/2027, em representação de clubes ou com filiação individual;

1.1 – Para efeitos de participação no Campeonato Regional de 10 km em estrada da AAL, os escalões são determinados pela idade dos atletas a 31 de dezembro de 2026, em conformidade com a regra adotada no Torneio Cidade da Amadora.

1.2 Os atletas que se tenham inscrito no Torneio Cidade da Amadora como não federados e que tenham, entretanto, obtido a filiação, devem comunicar essa alteração à Associação de Atletismo de Lisboa (AAL), para que a sua inscrição seja atualizada para a condição de federado. Caso não efetuem essa comunicação, participarão apenas no Torneio Cidade da Amadora, não sendo considerados para efeitos de participação e classificação no Campeonato Regional de 10Km em estrada da AAL.

2 **– INSCRIÇÕES:**

Até às 24 horas do dia 10 de novembro de 2026 na plataforma da Associação de Atletismo de Lisboa: competicoes.aalisboa.com.pt.

3 – CLASSIFICAÇÕES/PRÉMIOS:

Troféu Jovem (S10/S12/S14/S16/S18) - Soma de todos os pontos dos atletas por clube e género. Femininos e masculinos em separado.

Sistema de pontuação: atribui-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.

Absolutos (S20/S23/Sen): Soma de todos os pontos dos atletas por clube e género. Femininos e masculinos em separado.

Sistema de pontuação: atribui-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.

Classificação especial coletiva – S20, S23 e seniores: a soma dos 3 melhores tempos de cada atleta por clube no escalão de S20, S23 e seniores, femininos e masculinos em separado. Vence a equipa que obtiver menor pontuação com os seus 3 melhores atletas.

Veteranos (Todos os escalões): Soma de todos os pontos dos atletas por clube e género. Femininos e masculinos em separado. Sistema de pontuação: atribui-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.

4 – PERCUSRO:



Percurso - 1500m



Percurso - 5000m

5 – CASOS OMISSOS:

Casos omissos serão resolvidos de acordo com o Manual Técnico da WA, Regulamento Geral de Competições e Regulamento Geral de Competições da FPA.

A Direção

Lisboa, 16 de outubro 2026