



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

Rua rodrigo da Fonseca 56 C/V 1250-196 Lisboa | 21 386 18 11 www.aalisboa.com.pt [lisboa@fpatletismo.org](mailto:lisboa@fpatletismo.org)

COMUNICADO Nº 11 - 2019/2020

**REVISTO**

## CAMPEONATO REGIONAL INVERNO SUB18/SUB20 CAMPEONATO REGIONAL INVERNO ABSOLUTOS (AL)

JAMOR – CAR - PISTA 2

SÁBADO - 18 DE JANEIRO 2020

Horário da prova	Hora confirmação	Prova	Género	Escalão	Observações
14:00	13:00	ALTURA	M	SUB18/SUB20	
14:30	13:00	VARA	F	SUB18/SUB20	
15:00	14:00	400m	F	SUB20/SEN	
15:10	14:10	400m	M	SUB20/SEN	
15:30	14:30	TRIPLO	F	SUB18/SUB20	Tábua 9m/11m
15:35	14:35	300m	F	SUB18	
15:50	14:50	300m	M	SUB18	
16:15	15:15	1500m	F	SUB18/SUB20/SEN	
16:35	15:35	1500m	M	SUB18/SUB20/SEN	
17:00	16:00	60m B (1,00)	M	SUB20	Eliminatórias
17:00	16:00	Comprimento	M	SUB18/SUB20	Tábua 3m
17:00	16:00	PESO (5Kg*/6Kg**)	M	SUB18*/SUB20**	
17:20	16:20	60m B (0,91)	M	SUB18	Eliminatórias
17:50	16:50	60m B (0,84)	F	SUB20	Eliminatórias
18:00	17:00	60m B (0,76)	F	SUB18	Eliminatórias
18:20	x	60m B (1,00)	M	SUB20	Final
18:35	x	60m B (0,91)	M	SUB18	Final
18:50	x	60m B (0,84)	F	SUB20	Final
19:05	x	60m B (0,76)	F	SUB18	Final

DOMINGO - 19 DE JANEIRO 2020

Horário da prova	Hora confirmação	Prova	Género	Escalão	Observações
9:00	8:00	3000m/5000m Mx	F*/M**	SUB18/SUB20/SEN	Pista 1 a 3* e 4 a 6**
9:30	8:30	ALTURA	F	SUB18/SUB20	
10:00	8:30	VARA	M	SUB18/SUB20	
10:00	9:00	3000m	F	SUB18/SUB20/SEN	
10:15	9:15	3000m	M	SUB18/SUB20/SEN	
10:40	9:40	60m	F	SUB18/SUB20	Eliminatórias
10:50	9:50	Triplo	M	SUB18/SUB20	Tábua 11m/13m
11:05	10:05	PESO (3Kg*/4Kg**)	F	SUB18*/SUB20**	
11:50	10:50	60m	M	SUB18/SUB20	Eliminatórias
12:10	11:10	COMPRIMENTO	F	SUB18/SUB20	Tábua 1m
12:55	11:55	800m	F	SUB18/SUB20/SEN	
13:10	12:10	800m	M	SUB18/SUB20/SEN	
13:25	x	60m	F	SUB18	Final
13:30	x	60m	F	SUB20	Final
13:50	x	60m	M	SUB18	Final
13:55	x	60m	M	SUB20	Final



## **Regulamento:**

**1 - Participação:** Atletas filiados na época desportiva 2019/2020, em representação de clubes, escolas ou agrupamentos de escolas igualmente filiados, ou com filiação individual.

**2 - Inscrições:** Devem ser efetuadas na plataforma - [inscricoes.aalisboa.com.pt](http://inscricoes.aalisboa.com.pt) até dia 15 de janeiro de 2020 (4ª feira).

*Nota importante:* o atleta que não apresentar o dorsal atribuído pela AAL para a presente época desportiva, e necessite de dorsal de substituição, despende o valor de 2,50 euros.

**As inscrições para atletas de outras Associações, deverão ser efetuadas até dia 15 de janeiro de 2020 (4ª feira) e estarão condicionadas ao número de atletas inscritos.**

**3 – Confirmações:** No horário previsto no programa.

***NOTA: O programa horário definitivo será publicado no site da Associação até à sexta-feira anterior à competição depois de ajustado ao número de inscritos na mesma.***

**4 – Classificação e pontuação:** Nestes Campeonatos existirão classificações individuais e coletivas por género e escalão.

**4.1** – Serão atribuídos ao primeiro classificado 6 pontos, ao segundo 5 pontos, e assim sucessivamente, até 1 ponto ao 6º classificado.

**4.2** - Em cada prova só podem pontuar um máximo de 2 (dois) atletas por clube, não contando os restantes, para efeitos de pontuação.

**4.3** - Empates serão decididos a favor do clube que obtiver mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares, e assim sucessivamente.

**5 - Prémios:** Serão atribuídos diplomas aos 3 primeiros atletas por disciplina/género e escalão e placas aos 3 primeiros clubes por género e escalão.

**6 - Número de ensaios;** nos lançamentos e saltos horizontais, caso se verifique a participação de mais de 8 atletas, os atletas de outras associações regionais não terão acesso aos 3 ensaios finais.

**7 - Altura e Progressão das fasquias:**

- Vara Feminino: inicia a 1,85 (+15) --> 2,00 (+ 10)
- Vara Masculino: inicia a 2,40 (+20) --> 3,00 (+10)
- Altura Feminino: inicia a 1,26 (+6) --> 1,38 (+4) --> 1,50 (+ 3)
- Altura Masculino: inicia a 1,40 (+ 5) --> 1,75 (+ 4) --> 1,87 (+ 3)

**8** - Para as finais das provas de 60 m e 60 m barreiras, serão apurados os 6 melhores tempos das eliminatórias. Os atletas de outras associações regionais só terão acesso às finais caso não existam 6 atletas de Lisboa para as completar.

**9 - Observações:** Casos omissos serão resolvidos de acordo com o Manual Técnico da IAAF, Regulamento Geral de Competições e Regulamento Geral de Competições para Jovens da FPA.

A Direção  
Lisboa, 16 de janeiro de 2020