



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

COMUNICADO Nº 32 - 2019/2020

REVISTO

CAMPEONATO REGIONAL DE SUB 23 & SENIORES

Sábado 18 de julho de 2020

Estádio Universitário de Lisboa

JORNADA 1 - MANHÃ					
Horário da prova	Hora confirmação	Prova	Género	Escalão	Observações
10:00	9:00	VARA	M	SEN	
10:00	9:00	TRIPLO	F	SEN	
10:00	9:00	MARTELO (4KG)	F	SEN	
10:00	9:00	MARTELO (7,260KG)	M	SEN	
10:00	9:00	400M B (0,76M)	F	SEN	
10:20	9:20	400M B (0,91M)	M	SEN	
10:50	9:50	3000M OB (0,76M)	F	SEN	
11:10	10:10	3000M OB (0,91M)	M	SEN	
11:15	10:15	DISCO (1KG)	F	SEN	
11:30	10:30	ALTURA	F	SEN	
11:30	10:30	COMPRIMENTO	M	SEN	
11:40	10:40	800M	F	SEN	
12:00	11:00	800M	M	SEN	
12:30	11:30	DISCO (2KG)	M	SEN	
12:30	11:30	100M	F	SEN	
13:00	12:00	100M	M	SEN	
JORNADA 2 - TARDE					
Horário da prova	Hora confirmação	Prova	Género	Escalão	Observações
16:30	15:30	VARA	F	SEN	
16:30	15:30	TRIPLO	M	SEN	
16:30	15:30	DARDO (600G)	F	SEN	
16:30	15:30	DARDO (500G)	F	INIC	EXTRA
16:30	15:30	100M B (0,84M)	F	SEN	
16:50	15:50	110M B (1,06M)	M	SEN	
17:20	16:20	200M	F	SEN	EXTRA
17:30	16:30	DARDO (800G)	M	SEN	
17:30	16:30	DARDO (600G)	M	INIC	EXTRA
17:30	16:30	PESO (4KG)	F	SEN	
17:40	16:40	200M	M	SEN	EXTRA
18:00	17:00	COMPRIMENTO	F	SEN	
18:00	17:00	ALTURA	M	SEN	
18:10	17:10	400M	F	SEN	
18:35	17:35	400M	M	SEN	
18:40	17:40	PESO (7,260KG)	M	SEN	
19:10	18:10	1500M	F	SEN	
19:35	18:35	1500M	M	SEN	
20:10	19:10	3000M MARCHA	F	SEN	
20:30	19:30	3000M MARCHA	M	SEN	



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

Regulamento:

1 - Participação: Atletas filiados na época desportiva 2019/2020, em representação de clubes ou com filiação individual. Devido às limitações apresentadas pela DGS, a participação quanto ao número de atletas será limitada. Corridas: 20 atletas e concursos 12 atletas.

**A INSCRIÇÃO EM COMPETIÇÃO IMPLICA O CONHECIMENTO E ACEITAÇÃO DO RISCO DE SAÚDE INERENTE
À PARTICIPAÇÃO, SENDO A DECISÃO TOMADA EM CONSCIÊNCIA PELO PRÓPRIO ATLETA OU SEU
REPRESENTANTE LEGAL**

2 - Inscrições: Devem ser efetuadas na plataforma - inscricoes.aalisboa.com.pt até dia 15 de junho de 2020 (4ª feira).

As inscrições para **atletas de outras Associações**, deverão ser efetuadas **até às 16:00h do dia 15 de julho de 2020** (4ª feira) e estarão condicionadas ao número de atletas inscritos.

2.1 – Os atletas apenas poderão participar em duas provas e respeitar as demais regras integrantes no Regulamento Geral de Competições.

3 – Confirmações: No horário previsto no programa.

NOTA: A lista de atletas aceites na competição será publicada no site da Associação até à sexta-feira anterior à competição.

4 – As questões de higienização e segurança na frequência do espaço e durante a competição encontram-se em documento anexo.

5 – Corridas:

5.1 - Nas corridas serão utilizadas as pistas 1, 3, 5, 7 ou 2, 4, 6 e 8, sendo que cada atleta percorrerá a totalidade da distância na pista que lhe foi atribuída. (à exceção nos 3000m Obstáculos em que os atletas correm em contrarrelógio)

5.2 – A distribuição dos atletas pelas séries e pistas será sorteada aleatoriamente.

6 – Altura e progressão das fasquias:

- Vara Feminino: inicia a 2,00 (+15) --> 3,05 (+ 10)
- Vara Masculino: inicia a 2,80 (+20cm) --> 3,00 (+15cm) --> 3,60 - (+ 10cm)

- Altura Feminino: inicia a 1,40 (+5cm) -> 1,50 (+3cm) -> 1,59 + (2cm)
- Altura Masculino: inicia a 1,60 (+5cm) -> 1,70 (+3cm) -> 1,82 (+2cm)

7 - Observações: 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.

A Direção

Lisboa, 04 de julho de 2020