



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 35 - 2019/2020

REVISTO

CAMPEONATO REGIONAL VETERANOS

Sexta-feira 11 de Setembro de 2020

Pista Municipal Prof. Mário Moniz Pereira – Lumiar

Jornada 1					
Horário da prova	Hora confirmação	Prova	Género	Escalão	Observações
18:00	17:00	Martelo	F	Todos	
18:00	17:00	Peso	M	Todos	
19:00	18:00	Martelo	M	Todos	
19:00	18:00	Peso	F	Todos	
20:00	19:00	Martelão	F/M	Todos	

Sábado 12 de Setembro de 2020

Pista Municipal Carlos Lopes – Paúl - Torres Vedras

Jornada 2					
Horário da prova	Hora confirmação	Prova	Género	Escalão	Observações
09:30	08:30	3000m	F	Todos	
09:45	08:45	3000m	M	Todos	
10:00	08:30	Vara	F/M	Todos	
10:00	09:00	Disco	F	Todos	
10:00	09:00	Triplo	F	Todos	Tábua a 6m
11:00	10:00	Barreiras Baixas	F	Todos	
11:20	10:20	Barreiras Baixas	M	Todos	
11:30	10:30	Altura	F	Todos	
11:30	10:30	Comprimento	M	Todos	
11:30	10:30	Dardo	M	Todos	
11:45	10:45	Obstáculos	F	Todos	
12:00	11:00	Obstáculos	M	Todos	
12:25	11:25	800M	F	Todos	
12:40	11:40	800M	M	Todos	
13:00	12:00	100M	F	Todos	
13:15	12:15	100M	M	Todos	

Sábado 12 de Setembro de 2020



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

Pista Municipal Carlos Lopes – Paúl - Torres Vedras

Jornada 3					
Horário da prova	Hora confirmação	Prova	Género	Escalão	Observações
16:00	15:00	Barreiras Altas	F	Todos	
16:00	15:00	Triplo	M	Todos	Tábua 9m
16:00	15:00	Disco	M	Todos	
16:20	15:20	Barreiras Altas	M	Todos	
16:40	15:40	400M	F	Todos	
17:00	16:00	400M	M	Todos	
17:30	16:30	1500M	F	Todos	
17:40	16:40	1500M	M	Todos	
17:40	16:40	Comprimento	F	Todos	
17:40	16:40	Altura	M	Todos	
17:40	16:40	Dardo	F	Todos	
18:30	17:30	200m	F	Todos	
18:45	17:45	200m	M	Todos	
19:10	18:10	3000m Marcha	F/M	Todos	

Regulamento:

1 - Participação: Atletas filiados na época desportiva 2019/2020, em representação de clubes ou com filiação individual. Esta competição destina-se a atletas masculinos e femininos com idade igual ou superior a 35 anos. Os escalões a considerar para esta competição, terão em conta a idade dos atletas no dia da competição e serão agrupados, a partir dos 35 anos, de 5 em 5 anos, por género. Cada atleta apenas poderá participar em 2 provas no total dos dois dias de competição

[A PARTICIPAÇÃO IMPLICA O CONHECIMENTO E ACEITAÇÃO DOS TERMOS DISPONIBILIZADOS ONLINE](#)

2 - Inscrições: Devem ser efetuadas na plataforma - inscricoes.aalisboa.com.pt até dia 09 de setembro de 2020 (4ª feira). **As inscrições para atletas de outras Associações, deverão ser efetuadas até às 16:00h do dia 09 de setembro de 2020 (4ª feira) e estarão condicionadas ao número de atletas inscritos;**

3 – Confirmações: Devem ser efetuadas na plataforma - inscricoes.aalisboa.com.pt de acordo com o 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 – Concursos:

4.1 – Cada atleta terá direito a 4 ensaios

4.2 – Altura e progressão das fasquias:

- Vara: inicia a 1,80 (progressão a definir).
- Altura Feminino: inicia a 0,90 (+5cm) -> 1,30 (+3cm) -> 1,42 (+2cm)
- Altura Masculino: inicia a 1,00 (+5cm) -> 1,70 (+3cm) -> 1,82 (+2cm)

5 - 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, 01 de setembro de 2020