



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

FILIADA NA FPA INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA FUNDADA EM 1929
MEDALHA DE MÉRITO DESPORTIVO

Rua Rodrigo da Fonseca nº 56 C/V – 1250-193 Lisboa; Telefone: 213861811/telm 968 495 847
www.aalisboa.com.pt – E-mail: lisboa@fpatletismo.org

COMUNICADO Nº 53 - 2018/19

Lisboa, 25 de Junho de 2019

Campeonato Regional S20/S23/Sen/Vet

29 e 30 de junho de 2019

1ª Jornada (manhã) - Pista Jamor 2 - 29 Junho 2019

HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	HORA LIMITE INSCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES	COMPETIÇÃO
09:30	Martelo	M/F	Veteranos	08:30	Grupo	CR Vet
10:45	Peso	M/F	Veteranos	09:45	Grupo	CR Vet
12:15	Dardo	M/F	Veteranos	11:15	Grupo	CR Vet

Oa atletas terão direito a 3 ensaios e os 8 melhores posicionados mais 1 ensaio (3+1).

1ª Jornada (tarde) - Pista Jamor 2 - 29 Junho 2019

HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	HORA LIMITE INSCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES	COMPETIÇÃO
15:00	Martelo	F	Juv/Jun/Sen	14:00	Grupo	CR S20/S23/Sen
15:00	Dardo	M	Juv/Jun/Sen	14:00	Grupo	CR S20/S23/Sen
15:00	Vara	M	Juv/Jun/Sen/Vet	13:30	Grupo	CR S20/S23/Sen/Vet
15:00	Comprimento	F	Juv/Jun/Sen/Vet	14:00	Grupo	CR S20/S23/Sen/Vet
15:00	100m Cadeira de Rodas	M/F	x	14:00	Séries	Adaptado
15:10	100m	F	Juv/Jun/Sen/Vet	14:10	Eliminatórias	CR S20/S23/Sen/Vet
15:25	100m	M	Juv/Jun/Sen/Vet	14:25	Eliminatórias	CR S20/S23/Sen/Vet
15:45	400m	F	Juv/Jun/Sen/Vet	14:45	Séries	CR S20/S23/Sen/Vet
16:00	400m	M	Juv/Jun/Sen/Vet	15:00	Séries	CR S20/S23/Sen/Vet
16:15	200m cadeira de rodas	M/F	x	15:15	Séries	Adaptado
16:25	100m	F	Juv/Jun/Sen/Vet	x	Final A/B	CR S20/S23/Sen/Vet
16:35	100m	M	Juv/Jun/Sen/Vet	x	Final A/B	CR S20/S23/Sen/Vet
16:45	1500m	F	Juv/Jun/Sen/Vet	15:45	Séries	CR S20/S23/Sen/Vet
17:00	1500m	M	Juv/Jun/Sen/Vet	16:00	Séries	CR S20/S23/Sen/Vet
17:15	Comprimento	M	Juv/Jun/Sen/Vet	16:15	Grupo	CR S20/S23/Sen/Vet
17:15	Altura	F	Juv/Jun/Sen/Vet	16:15	Grupo	CR S20/S23/Sen/Vet
17:15	Martelo	M	Jun/Sen	16:15	Grupo	CR S20/S23/Sen
17:15	Dardo	F	Juv/Jun/Sen	16:15	Grupo	CR S20/S23/Sen
17:15	3000m Ob (0,91)	M	Jun/Sen/Vet +35<60	16:15	Séries	CR S20/S23/Sen/Vet
17:35	2000m Ob (0,76)	M	Vet +60	16:35	Séries	CR Vet
17:50	4x100m	F	Juv/Jun/Sen/Vet	16:50	Séries	CR S20/S23/Sen/Vet
18:05	4x100m	M	Juv/Jun/Sen/Vet	17:05	Séries	CR S20/S23/Sen/Vet
18:20	5000m	F	Jun/Sen/Vet	17:20	Séries	CR S20/S23/Sen/Vet
18:55	5000m Mx a)	M/F	Juv/Jun/Sen/Vet	17:55	Séries	CR S20/S23/Sen/Vet

a) Atletas femininos pista 1 a 3 e masculinos pista 4 a 6.

2ª Jornada - Pista Jamor 2 - 30 Junho 2019

HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	HORA LIMITE INSCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES	COMPETIÇÃO
09:00	Triplo	F	Juv/Jun/Sen/Vet	08:00	Grupo	CR S20/S23/Sen/Vet
09:00	Disco a)	M	Juv/Jun/Sen/Vet	08:00	Grupo	CR S20/S23/Sen/Vet
09:00	Peso	F	Juv/Jun/Sen	08:00	Grupo	CR S20/S23/Sen
09:00	Altura	M	Juv/Jun/Sen/Vet	08:00	Grupo	CR S20/S23/Sen/Vet
09:00	3000m Ob (0,76)	F	Jun/Sen	08:00	Séries	CR S20/S23/Sen
09:15	2000m Ob (0,76)	F	Juv/Vet	08:15	Séries	CR Vet
09:30	5000m	M	Jun/Sen/Vet	08:30	Séries	CR S20/S23/Sen/Vet
10:00	800m	F	Juv/Jun/Sen/Vet	09:00	Séries	CR S20/S23/Sen/Vet
10:15	800m	M	Juv/Jun/Sen/Vet	09:15	Séries	CR S20/S23/Sen/Vet
10:30	110m B (1,06)	M	Juv/Jun/Sen	09:30	Eliminatórias	CR S20/S23/Sen/Vet
10:45	110m B (1,00)	M	Juv/Jun	09:45	Eliminatórias	CR S20/S23/Vet
11:00	110m B (0,91)	M	Juv/Vet +35	10:00	Séries	CR S20/S23/Vet
11:15	100m B (0,84)	(Vet)M/F	Juv/Jun/Sen/Vet	10:15	Eliminatórias	CR S20/S23/Sen/Vet
11:15	Peso	M	Jun/Sen	10:15	Grupo	CR S20/S23/Sen
11:15	Disco a)	F	Juv/Jun/Sen/Vet	10:15	Grupo	CR S20/S23/Sen/Vet
11:15	Triplo	M	Juv/Jun/Sen/Vet	10:15	Grupo	CR S20/S23/Sen/Vet
11:15	Vara	F	Juv/Jun/Sen/Vet	08:45	Grupo	CR S20/S23/Sen/Vet
11:30	110m B (1,06)	M	Juv/Jun/Sen/Vet	x	Final A/B	CR S23/Sen/Vet
11:45	110m B (1,00)	M	Juv/Jun/Vet	x	Final A/B	CR S20/Vet
12:00	100m B (0,84)	F	Juv/Jun/Sen/Vet	x	Final A/B	CR S20/S23/Sen/Vet
12:15	100m B (0,76)	M/F	Vet (M +70) (F V40 +)	11:15	Séries	CR Vet
12:20	200m	F	Juv/Jun/Sen/Vet	11:20	Séries	CR S20/S23/Sen/Vet
12:35	200m	M	Juv/Jun/Sen/Vet	11:35	Séries	CR S20/S23/Sen/Vet
12:50	400mB	F	Juv/Jun/Sen/Vet	11:50	Séries	CR S20/S23/Sen/Vet
13:05	400mB	M	Juv/Jun/Sen/Vet	12:05	Séries	CR S20/S23/Sen/Vet
13:20	4x400m	F	Juv/Jun/Sen/Vet	12:20	Séries	CR S20/S23/Sen/Vet
13:35	4x400m	M	Juv/Jun/Sen/Vet	12:35	Séries	CR S20/S23/Sen/Vet

a) O escalão de Veteranos inicia o seu concurso de disco após os S20/S23 e Sen e terão direito a 3 ensaios e os 8 melhores mais 1 ensaio (3+1)

Regulamento do Campeonato Regional S20/S23/Seniores:

1 - Participação: Atletas filiados na época desportiva 2018/2019 dos escalões assinalados, de ambos os sexos, em representação de clubes, escolas/agrupamentos de escolas igualmente filiados ou como individuais. Os atletas do escalão de iniciados não poderão participar.

2 - Inscrições: Devem ser efetuadas no horário indicado no presente programa-horário e devem indicar de forma legível o número do dorsal de época, nome, género, escalão e clube, bem como a prova em que pretendem participar.

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

3. Classificação:

3.1. Haverá uma classificação individual por género.

3.2. Haverá uma classificação coletiva por género, separadamente.

a) A pontuação resulta da classificação dos 3 melhores atletas de cada clube, em cada uma das provas, sendo os outros, para efeito de pontuação, considerados atletas individuais.

b) A classificação resulta do somatório das pontuações obtidas pelos atletas em todas as provas do programa, onde serão atribuídos 12, 11, 10,... 4, 3, 2 e 1 ponto aos 12 primeiros atletas.

c) Os desempates são decididos a favor do clube que obtiver mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa, depois, segundos e, assim sucessivamente.

4. Prémios:

4.1 Individualmente haverá medalhas para os 3 primeiros atletas classificados de cada uma das provas;

4.2. Coletivamente, prémio às 3 primeiras equipas em ambos os géneros (separadamente).

5. Inscrições de outras associações: os pedidos terão de ser efetuados até 5 dias antes da realização da competição e estarão sujeitas a aprovação.

6- Cada atleta, juvenil ou junior, poderá participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta curta, podendo participar num máximo de duas provas por dia. O escalão de S23, Seniores e Veteranos não têm limite de participação.

7 - Os atletas juvenis que participem numa prova de marcha ou de corrida, com distância superior a 300m, não poderão participar noutra prova de corrida ou marcha, nessa jornada, independentemente da ordem de participação nas provas à exceção dos 4x100m.

8 - Os atletas juvenis não poderão realizar as provas de 3000m OB e de 5000m e não poderão lançar o Peso e o Martelo de seniores (7,260 Kg).

9 - Os atletas juniores que participem numa prova de marcha ou de corrida, com distância superior a 1500m, não poderão participar noutra prova de corrida ou marcha, nessa jornada, independentemente da ordem de participação nas provas.

10. Apuramento para as finais (A e B): Apuram-se para a final os 12 melhores tempos.

11 - Concursos - Todos os atletas Jun/S23 e Seniores terão direito a 3 ensaios, os 8 melhores classificados terão mais 3 ensaios. (3+3) Os atletas de outras associações regionais só terão acesso aos ensaios suplementares face ao número de atletas da AAL na final. Não haverá concursos com engenhos de juvenis.

12 - Não havendo número de atletas suficientes para se formarem as eliminatórias, far-se-á a final direta, à hora da eliminatória.

13 - Nas estafetas, apenas pontuará uma equipa por clube.

14 - Altura inicial e progressão das fasquias - A definir no local, pelo Delegado Técnico, de acordo com as marcas dos atletas inscritos.

15 - Os atletas que faltarem a uma prova para a qual confirmaram a sua participação, sem apresentar justificação prévia e válida, não serão autorizados a participar nas restantes.

16 - Observações - Os casos omissos serão resolvidos de acordo com o Manual Técnico da IAAF, o Regulamento Geral de Competições e o Regulamento Geral de Competições para Jovens da Federação Portuguesa de Atletismo.

17 - O horário das provas não prevê interrupções e pretende respeitar as sequências acima mencionadas, embora alguns ajustes ao horário possam eventualmente ser realizados, de que serão avisados.

Regulamento do Campeonato Regional Veteranos:

1 - Participação: Atletas filiados na época desportiva 2018/2019 dos escalões de veteranos com idade superior ou igual a 35 anos, de ambos os sexos, em representação de clubes, escolas/agrupamentos de escolas igualmente filiados ou como individuais. 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 cinco em cinco anos, por género.

2 - Inscrições: Devem ser efetuadas no horário indicado no presente programa-horário e devem indicar de forma legível o número do dorsal de época, nome, género, escalão e clube, bem como a prova em que pretendem participar.

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

3. Classificação:

3.1. Haverá uma classificação individual, por escalão etário, (de 5 em 5 anos) e coletivos, por género.

3.2. Todas as corridas, incluindo as estafetas, serão disputadas por séries, sendo considerados vencedores, independentemente das séries em que participem, os atletas que obtiverem as melhores marcas, dentro do respetivo género e escalão.

3.3. Haverá uma classificação coletiva por género, separadamente.

a) A pontuação resulta da classificação dos 3 melhores atletas de cada clube, em cada uma das provas, sendo os outros, para efeito de pontuação, considerados atletas individuais.

b) A classificação resulta do somatório das pontuações obtidas pelos atletas em todas as provas do programa, onde serão atribuídos 12, 11, 10,... 4, 3, 2 e 1 ponto aos 12 primeiros atletas. Em caso de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa. Caso o empate subsista, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares, e assim sucessivamente, até ao desempate.

4. Prémios:

4.1 Individualmente haverá medalhas para os 3 primeiros atletas classificados de cada escalão etário e género;

4.2. Coletivamente, prémio às 3 primeiras equipas em ambos os géneros (separadamente)

5. Inscrições de outras associações: os pedidos terão de ser efetuados até 5 dias antes da realização da competição e estarão sujeitas a aprovação.

6 - Nas estafetas, apenas pontuará uma equipa por clube.

7 - Nos Concursos os atletas terão direito a 3 ensaios e os 8 melhores terão direito a mais 1 ensaio. (3+1).

8 - Altura inicial e progressão das fasquias - A definir no local, pelo Delegado Técnico, de acordo com as marcas dos atletas inscritos.

9 - Os atletas que faltarem a uma prova para a qual confirmaram a sua participação, sem apresentar justificação prévia e válida, não serão autorizados a participar nas restantes.

10 - Observações - Os casos omissos serão resolvidos de acordo com o Manual Técnico da IAAF, o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

11 - O horário das provas não prevê interrupções e pretende respeitar as sequências acima mencionadas, embora alguns ajustes ao horário possam eventualmente ser realizados, de que serão avisados.

Tabela de Engenhos

Disco	Femininos	Peso	Masculinos
Juniores	1 Kg	Juniores	1,750 Kg
Seniores	1 Kg	Seniores	2 Kg
V35/40/45	1 Kg	V 35/40/45	2 Kg
V50/55	1 Kg	V50/55	1,5 Kg
V60/65/70	1 Kg	V60/65	1 Kg
V75/80/85/90	0,750 gr	V70/75	1 Kg
		V80/85/90	1 Kg
Peso	Femininos	Peso	Masculinos
Juniores	4 Kg	Juniores	6 Kg
Seniores	4 Kg	Seniores	7,260 Kg
V35/40/45	4 Kg	V 35/40/45	7,260 Kg
V50/55	3 Kg	V50/55	6 Kg
V60/65/70	3 Kg	V60/65	5 Kg
V75/80/85/90	3 Kg	V70/75	4 Kg
		V80/85/90	3 Kg
Dardo	Femininos	Dardo	Masculinos
Juniores	600 gr	Juniores	800 gr
Seniores	600 gr	Seniores	800 gr
V35/40/45	600 gr	V 35/40/45	800 gr
V50/55	500 gr	V50/55	700 gr
V60/65/70	400 gr	V60/65	600 gr
V75/80/85/90	400 gr	V70/75	500 gr
		V80/85/90	400 gr
Martelo	Femininos	Martelo	Masculinos
Juniores	4 Kg	Juniores	6 Kg
Seniores	4 Kg	Seniores	7,260 Kg
V35/40/45	4 Kg	V 35/40/45	7,260 Kg
V50/55	3 Kg	V50/55	6 Kg
V60/65/70	3 Kg	V60/65	5 Kg
V75/80/85/90	2 Kg	V70/75	4 Kg
		V80/85/90	3 Kg

A Direcção