



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 14 - 2019/2020

REVISTO

CAMPEONATO REGIONAL INVERNO VETERANOS

JAMOR – CAR - PISTA 2

SÁBADO - 8 DE FEVEREIRO 2020

Horário da prova	Hora confirmação	Prova	Género	Escalão	Observações
14:00	13:00	3000m MX	F*/M**	Todos	Pista 1 a 3* e 4 a 6**
15:00	13:30	VARA	M	Todos	
15:00	14:00	TRIPLO	F/M	F/M60+	
15:00	14:00	PESO	M	Todos	
15:00	14:00	400m	F	Todos	
15:15	14:15	400m	M	Todos	
15:45	14:45	1500m	F	Todos	
16:00	15:00	1500m	M	Todos	
16:45	15:45	PESO	F	Todos	
16:45	15:15	VARA	F	Todos	
16:45	15:45	TRIPLO	M	M35 a M55	
16:45	15:45	60m B	F	Todos	
16:55	15:55	60m B	M	Todos	
17:15	16:15	60m	F	Todos	
17:30	16:30	60m	M	Todos	

DOMINGO - 9 DE FEVEREIRO 2020

Horário da prova	Hora confirmação	Prova	Género	Escalão	Observações
9:30	8:30	PESO	F	Sen	Extra
9:30	8:30	DISCO	M	Sen	Extra
10:00	9:00	ALTURA	F/M	F/M60+	
10:00	9:00	COMPRIMENTO	M	M35 a M55	
10:00	9:00	3000m	F	Todos	
10:20	9:20	3000m	M	Todos	
10:45	9:45	ALTURA	M	M35 a M55	
11:00	10:00	PESO	M	Sen	Extra
11:00	10:00	DISCO	F	Sen	Extra
11:00	10:00	COMPRIMENTO	F/M	F/M60+	
11:00	10:00	800m	F	Todos	
11:15	10:15	800m	M	Todos	
11:40	10:40	200m	F	Todos	
12:00	11:00	200m	M	Todos	



Regulamento:

1 - Participação: Atletas de ambos os géneros, de idade igual ou superior a 35 anos, nos escalões definidos pela IAAF/WMA. Filiados na época desportiva 2019/2020 e em representação de clubes, ou com filiação individual. Os atletas estarão subordinados ao RGC da FPA.

2 - Inscrições: Devem ser efetuadas na plataforma - inscricoes.aalisboa.com.pt até dia 5 de fevereiro 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, despenderá do valor de 2,50 euros.

As inscrições para atletas de outras Associações, deverão ser efetuadas até às 16:00h do dia 5 de fevereiro de 2020 (4ª feira) e estarão condicionadas ao número de atletas inscritos.

3 - Confirmações: No horário previsto no programa.

NOTA: O programa horário Revisto/Definitivo será publicado no site da Associação de Atletismo de Lisboa 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 por escalão e género e coletivas por género.

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 atletas por clube, não contando os restantes, para efeitos de pontuação.

4.3 - Os 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 atribuídas medalhas aos 3 primeiros atletas de cada disciplina por escalão e género e placas os 3 primeiros clubes por género.

6 - Número de ensaios: O Lançamento do Peso e Saltos Horizontais os atletas terão direito a 4 ensaios.

7 - Altura e Progressão das fasquias: Definidas pelo Delegado Técnico de acordo com as marcas dos atletas inscritos.

8 - Observações: Casos omissos serão resolvidos de acordo com o Manual Técnico da IAAF e Regulamento Geral de Competições.



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

9 - Provas de Barreiras

SEXO	ESCALÃO	DISTÂNCIA	Nº BARR	ALTURA	DIST.1ª BARR	ENTRE BARR	ÚLTIMA BARR
FEMININOS	35/39	60M	5	0,84	13,00	8,50	13,00
	40/49	60M	5	0,76	12,00	8,00	16,00
	50/59	60M	5	0,76	12,00	7,00	20,00
	60/69	60M	5	0,68*	12,00	7,00	20,00
	70/...	60M	5	0,68*	12,00	7,00	20,00
MASCULINOS	35/39	60M	5	0,99	13,72	9,14	9,72
	40/49	60M	5	0,91	13,00	8,50	13,00
	50/59	60M	5	0,84	12,00	8,00	16,00
	60/69	60M	5	0,76	12,00	7,00	20,00
	70/...	60M	5	0,68*	12,00	7,00	20,00

* Barreiras inexistentes pelo que serão utilizadas as de 0,76.

10 - Lançamento do Peso

SEXO	ESCALÃO	PESO
FEMININOS	35/49	4,00 Kg
	50/59	3,00 Kg
	60/74	3,00 Kg
	>75	2,00 Kg
MASCULINOS	35/49	7,260 Kg
	50/59	6,00 Kg
	60/69	5,00 Kg
	70/79	4,00 Kg
	>80	3,00 Kg

A Direção
Lisboa, 22 de janeiro de 2020