



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 9 - 2019/2020

Lisboa, 26 de Dezembro 2019

CAMPEONATO REGIONAL LANÇAMENTOS LONGOS

JAMOR - PISTA 2

| Horário Início | Hora confirmação | Prova | Género | Escalão/Género | Observações |
|----------------|------------------|--------------|--------|------------------|------------------|
| 9:00 | 8:00 | Martelo | | F35-F80 | Gaiola |
| 9:00 | 8:00 | Dardo | | M50-M85 | Setor Dardo |
| 10:00 | 9:00 | Martelo | | M35-M45: M80-M85 | Gaiola |
| 11:30 | 10:30 | Martelo | | M50-M75 | Gaiola |
| 11:30 | 10:30 | Dardo | | F35-F80 | Setor Dardo |
| 12:30 | 11:30 | Dardo | | M35-M45 | Setor Dardo |
| 15:00 | 14:00 | PESO | M | JUV/JUN/SEN | |
| 15:00 | 14:00 | DISCO | F | JUV/JUN/SEN | |
| 15:30 | 14:30 | COMPRIMENTO | F | INF | EXTRA – Tábua 1M |
| 15:30 | 14:30 | 60M B (0,76) | F | INI | EXTRA – Séries |
| 15:45 | 14:45 | 60M B (0,76) | F | JUV | EXTRA – Séries |
| 16:00 | 15:00 | 60M B (0,84) | M | INI | EXTRA – Séries |
| 16:15 | 15:15 | 60M B (0,91) | M | JUV | EXTRA – Séries |
| 16:30 | 15:30 | PESO | F | JUV/JUN/SEN | |
| 16:30 | 15:30 | DISCO | M | JUV/JUN/SEN | |
| 16:30 | 15:30 | COMPRIMENTO | M | INF | EXTRA – Tábua 1M |
| 16:30 | 15:30 | 60M | F | JUV/JUN/SEN/VET | EXTRA – Séries |
| 16:50 | 15:50 | 60M | M | JUV/JUN/SEN/VET | EXTRA – Séries |
| 17:10 | 16:10 | 60M | F | INF/INI | EXTRA – Séries |
| 17:30 | 17:30 | 60M | M | INF/INI | EXTRA – Séries |

SÁBADO - 4 DE JANEIRO 2020

| Horário da prova | Hora confirmação | Prova | GÉNERO | Escalão/Género | Observações |
|------------------|------------------|----------|--------|------------------|---|
| 9:00 | 8:00 | Martelão | | M35-M45 | Gaiola |
| 9:00 | 8:00 | Martelão | | M50-M65 | Setor Peso |
| 10:00 | 9:00 | Martelão | | F50-F80: M70-M85 | Gaiola |
| 11:00 | 10:00 | Disco | | M50-M85 | Gaiola |
| 12:00 | 11:00 | Disco | | M35-M45 | Gaiola |
| 13:00 | 12:00 | Disco | | F35-F80 | Gaiola |
| 15:00 | 14:00 | MARTELO | M/F | JUV/JUN/SEN | |
| 15:30 | 14:30 | ALTURA | F | INI | EXTRA - Prog 1,10 (+10) --> 1,30 (+5) --> 1,45 (+3) |
| 15:30 | 14:30 | 300M | F | JUV/JUN/SEN/VET | EXTRA – Séries |
| 15:50 | 14:50 | 300M | M | JUV/JUN/SEN/VET | EXTRA – Séries |
| 16:00 | 15:00 | DARDO | M | JUV/JUN/SEN | |
| 16:10 | 15:10 | 1000M | F | JUV/JUN/SEN/VET | EXTRA – Séries |
| 16:20 | 15:20 | 1000M | M | JUV/JUN/SEN/VET | EXTRA – Séries |
| 16:30 | 15:30 | ALTURA | M | INI | EXTRA - Prog 1,20 (+10) --> 1,40 (+5) --> 1,55 (+3) |
| 16:30 | 15:30 | 3000M | F | JUV/JUN/SEN/VET | EXTRA – Séries |
| 16:50 | 15:50 | 3000M | M | JUV/JUN/SEN/VET | EXTRA – Séries |
| 17:30 | 16:30 | DARDO | F | JUV/JUN/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

DOMINGO - 5 DE JANEIRO 2020

| FEMININOS | MARTELO | DISCO | DARDO | MARTELÃO |
|------------|----------|----------|--------|-----------|
| 35/49 | 4 Kg | 1 Kg | 600 gr | 9,080 Kg |
| 50/59 | 3 Kg | 1 Kg | 500 gr | 7,260 Kg |
| 60/74 | 3 Kg | 1 Kg | 500 gr | 5,450 Kg |
| >75 | 2 Kg | 0,750 Kg | 400 gr | 4 Kg |
| MASCULINOS | MARTELO | DISCO | DARDO | MARTELÃO |
| 35/49 | 7,260 Kg | 2 Kg | 800 gr | 15,880 Kg |
| 50/59 | 6 Kg | 1,5 Kg | 700 gr | 11,340 Kg |
| 60/69 | 5 Kg | 1 Kg | 600 gr | 9,080 Kg |
| 70/79 | 4 Kg | 1 Kg | 500 gr | 7,260 Kg |
| >80 | 3 Kg | 1 Kg | 400 gr | 5,450 Kg |

TABELA DE ENGENHOS

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 até dia 1 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.

3 – Confirmações: No horário previsto no programa.

4 - Engenhos: A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.

5 - Classificação: Neste Campeonato existirão classificações individuais por género para cada escalão. Haverá igualmente classificações coletivas. Serão atribuídos pontos a cada atleta, por género e escalão, atribuindo-se ao 1º classificado 8 pontos, ao 2º classificado 7 pontos, e assim sucessivamente, até 1 ponto aos restantes classificados. A pontuação de cada equipa será obtida pelo somatório dos pontos dos atletas, independentemente do género ou escalão, sendo para o efeito considerado ambos os géneros e todos os escalões. Serão classificados os clubes que tiverem um mínimo de 3 atletas em competição. Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa completo. Caso o empate subsista, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares, e assim sucessivamente, até ao desempate.

6 - Prémios: Serão atribuídos diplomas aos 3 primeiros atletas por disciplina/género e os 3 primeiros clubes por género.

7 – 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, 23 de Dezembro de 2019