



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

Rua Rodrigo da Fonseca 56 C/V 1250-196 Lisboa | 21 386 18 11 [www.aalisboa.com.pt](http://www.aalisboa.com.pt) [lisboa@fpatletismo.org](mailto:lisboa@fpatletismo.org)

## CAMPEONATO REGIONAL LANÇAMENTOS LONGOS

JAMOR - PISTA 2  
SÁBADO - 4 DE JANEIRO 2020

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	EXTRA (Mínimos de participação*)
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
16:00	15:00	60M B (0,76)	F	JUV	EXTRA – Séries
16:20	15:20	60M B (0,84)	M	INI	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
16:40	15:40	60M B (0,91)	M	JUV	EXTRA – Séries
17:10	16:10	60M	F	INF/INI	EXTRA – Séries
17:45	16:45	60M	M	INF/INI	EXTRA – Séries
18:15	17:15	60M	F	JUV/JUN/SEN/VET	EXTRA – Séries
19:00	18:00	60M	M	JUV/JUN/SEN/VET	EXTRA – Séries

DOMINGO - 5 DE JANEIRO 2020

Horário da prova	Hora confirmação	Prova	GÉNERO	Escalão	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
16:00	15:00	DARDO	M	JUV/JUN/SEN	
16:10	15:10	300M	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)
17:15	16:15	1000M	F	JUV/JUN/SEN/VET	EXTRA – Séries
17:25	16:25	1000M	M	JUV/JUN/SEN/VET	EXTRA – Séries
17:30	16:30	DARDO	F	JUV/JUN/SEN	
17:40	16:40	3000M	F	JUV/JUN/SEN/VET	EXTRA – Séries
18:00	17:00	3000M	M	JUV/JUN/SEN/VET	EXTRA – Séries



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

Rua Rodrigo da Fonseca 56 C/V 1250-196 Lisboa | 21 386 18 11 [www.aalisboa.com.pt](http://www.aalisboa.com.pt) [lisboa@fpattelismo.org](mailto:lisboa@fpattelismo.org)

## TABELA DE ENGENHOS

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

## 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](http://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 – Prova EXTRA de Peso\* - Mínimos de participação:**

Juvenis Masculinos (5 Kg): 11,40m / Femininos (3 Kg): 10,60m

Juniores Masculinos (6 Kg): 11,80m / Femininos (4 Kg): 9,80m

Seniores Masculinos (7,260 Kg): 13,80m / Femininos (4 Kg): 11,30m

**8 – 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, 27 de Dezembro de 2019