



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 – Fax: 213860688
www.aalisboa.com.pt – E-mail: lisboa@fpatletismo.org

A Associação de Atletismo de Lisboa vem por este meio informar os clubes e atletas filiados com antecedência para que se possam preparar para o OLÍMPICO JOVEM de 2019. As provas que este ano integrarão esta competição são:

	INICIADOS MASCULINOS	INICIADOS FEMININOS	JUVENIS MASCULINOS	JUVENIS FEMININOS
	2004/2005	2004/2005	2002/2003	2002/2003
S Á B A D O	80M	80M	100M	100M
	1500M	1500M	300M B	300M B
	1500M OB	1500M OB	1500M	1500M
	250M B	250M B	4X100M	4X100M
	ALTURA	COMPRIMENTO		
	VARA	QUADRUPLO SALTO		
	PESO 4 Kg	DARDO 500gr		
	MARTELO 4 Kg	MARTELO 3 Kg		
D O M I N G O	250M	250M	110M B	100M B
	800M	800M	COMPRIMENTO	ALTURA
	100M B	80M B	DARDO 700gr	PESO 3Kg
	4000M MARCHA	4000M MARCHA		
	COMPRIMENTO	ALTURA		
	QUADRUPLO	VARA		
	DARDO 600gr	PESO 3Kg		
DISCO 1 Kg	DISCO 0,750 Kg			

As equipas de 4x100m, podem ser compostas por atletas Iniciados e Juvenis.

Cada atleta pode participar em 3 provas desde que uma seja a estafeta (2 provas num dia)

Os atletas que forem aos 300m B, podem integrar as equipas de estafetas.

TODOS OS ATLETAS participantes na final nacional terão de realizar 4 Testes :

- 1- Velocidade 20 m.
- 2- Lançamento frontal
- 3- Impulsão vertical (ergojump)
- 4- Saltos a pés juntos sobre 10 barreiras baixas, cronometrados.

Qualquer dúvida é favor contatar a AAL via email.