



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

Rua Rodrigo da Fonseca 56, Lisboa | 21 386 18 11 | @AtletismoLisboa | lisboa@fpatletismo.pt



COMUNICADO COMP - 2023/2024

## Meeting do Trabalhador

Estádio 1º Maio - INATEL - 01 de maio de 2024

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
14:00	15:00	Altura	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
14:00	15:00	Peso	M	S18/S20	
14:00	15:00	Triplo	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
14:00	15:00	110m B	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
14:15	15:15	100m B	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
14:25	15:25	100m Cadeira Rodas	M	Adaptado	
14:35	15:35	400m	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
14:50	15:50	400m	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
15:05	16:05	400m Cadeira Rodas	M	Adaptado	
15:15	16:15	200m	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
15:30	16:30	200m	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
15:45	16:45	Triplo	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
15:45	16:45	Altura	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
15:46	16:46	Peso	F	S18/S20	
15:50	16:50	400m B	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
16:00	17:00	400m B	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
16:15	17:15	800m	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
16:25	17:25	800m	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
16:40	17:40	3000m	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
17:10	18:10	3000m	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	

Parceiros Institucionais:



Patrocinadores:





# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

Rua Rodrigo da Fonseca 56, Lisboa | 21 386 18 11 | @AtletismoLisboa | lisboa@fpatletismo.pt



## REGULAMENTO:

### 1 – PARTICIPAÇÃO:

Atletas filiados na época desportiva 2023/2024, em representação de clubes ou com filiação individual;  
Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa-horário.  
Cada atleta poderá inscrever-se em 2 provas individuais.

Os atletas aceites na competição será de acordo com o número que o programa horário comporte para que o mesmo seja exequível. Para isso seguiremos os seguintes critérios de selecção:

- 1 – Atletas da AAL
- 2 – Melhores marcas

### 2 – INSCRIÇÕES:

Devem ser efetuadas na plataforma - competicoes.aalisboa.com.pt, até dia - 27 de abril de 2024 (sábado);  
Não serão aceites inscrições via email;

### 3 – ALTURA E PROGRESSÃO DAS FASQUIAS:

- Altura (F) 1,27 (+4) --> 1,35 (+3) --> 1,44 (+2)
- ALTURA M – 1,45 (+5cm) --> 1,85 (+4cm) --> 1,97 (+3cm)

### 4 - PRÉMIOS:

Três primeiros classificados em cada prova por género, masculino e feminino.

### 5 – CASOS OMISSOS:

Casos omissos serão resolvidos de acordo com o Manual Técnico da WA, Regulamento Geral de Competições e Regulamento Geral de Competições para Jovens da FPA.

### 6 – PROVAS com CORRIDAS de BARREIRAS

#### Femininos

Escalão	Distância	Nº Barr	Altura	Dist 1ª Barr	Entre Barr	Últ à meta
S18/S20/S23/Sen/Vet	100	10	0,76	13	8,5	10,5
S18/S20/S23/Sen/Vet	400	10	0,76	45	35	40

#### Masculinos

Escalão	Distância	Nº Barr	Altura	Dist 1ª Barr	Entre Barr	Últ à meta
S18/S20/S23/Sen/Vet	110	10	1,07	13,72	9,14	14,02
S18/S20/S23/Sen/Vet	400	10	0,91	45	35	40

### 7 – PROVAS de LANÇAMENTOS

#### Femininos

Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo	Martelão
Juv	3 kg	3 kg	1 kg	0,5 kg	-
Jun	4 kg	4 kg	1 kg	0,6 kg	-

#### Masculinos

Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo	Martelão
Juv	5 kg	5 kg	1,5 kg	0,7 kg	-
Jun	6 kg	6 kg	1,75 kg	0,8 kg	-

### 8 – PROVAS de SALTOS HORIZONTAIS

#### Femininos

Escalão	Inf	Ini	S18	S20	S23/Sen/Vet
Tripla Tábua	*	*	9	9	11

#### Masculinos

Escalão	Inf	Ini	S18	S20	S23/Sen/Vet
Tripla Tábua	*	*	11	11	13

\* colocação da tábua pode ser ajustada de acordo com os atletas em competição.  
(Também se aplica a outros saltos e escalões.)

A Direção  
4 de abril de 2024