



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

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



COMUNICADO COMP - 2023/2024 - **REVISTO**

Meeting da Liberdade

Estádio 1º Maio - INATEL - 25 de abril de 2024

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
14:00	15:00	Altura	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
13:30	15:00	Vara	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
14:00	15:00	Comprimento	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
14:00	15:00	Peso	F/M	S14/S16	
14:00	15:00	4x100m	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
14:10	15:10	4x100m	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
14:20	15:20	1500m	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
14:30	15:30	1500m	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
14:45	15:45	100m Cadeira Rodas	M	Adaptado	Eliminatórias
14:50	15:50	100m	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	Eliminatórias
15:25	16:25	100m Cadeira Rodas	M	Adaptado	Final
15:30	16:30	100m	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	Eliminatórias
15:30	16:30	Peso	F/M	S18/S20	
15:30	16:30	Comprimento	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	Grupo A*
15:30	16:30	Altura	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
15:25	16:55	Vara	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
16:20	17:20	400m B	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
16:35	17:35	400m B	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
16:45	17:45	400m Cadeira Rodas	M	Adaptado	
16:55	17:55	300m	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
17:00	18:00	Comprimento	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	Grupo B*
17:15	18:15	300m	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
17:45	18:45	100m	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	Final B+A
17:55	18:55	100m	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	Final B+A
18:05	19:05	1000m	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
18:15	19:15	3000m Ob	M	S20/S23/Sen/Vet	
18:30	19:30	3000m Ob	F	S20/S23/Sen/Vet	

*

GRUPO A - COMPRIMENTO				
1	André Oliveira	CFB	Seniores	6.68
2	Guilherme Mendonça	THA	Sub20	6.54
3	Celio Quaresma	SCP	Sub20	6.52
4	Lenine Cunha	CFOD	V40	6.50
5	João Pinto	SLB	Sub20	6.42
6	Eduardo Carrolo	SLB	Sub18	6.25
7	Frederico Andrade	SLB	Sub18	6.23
8	Moisés Pedro	CCSJM	Seniores	6.09
9	Enzo Completo	JOMA	Sub18	5.34
10	Alexandre Grunho	SCP	Sub18	5.10
11	Tiago Tamborino	SCP	Sub18	5.02
12	Francisco Trindade	SCP	Sub18	
13	Igor Oliveira	SCP	Seniores	
14	Luis Duarte	GRCDL	V50	
GRUPO B - COMPRIMENTO				
1	Gerson Baldé	SLB	Seniores	8.14
2	Pedro Pires	SCP	Seniores	7.7
3	André Pimenta	SCP	Seniores	7.66
4	Simão Alexandre	SLB	Sub23	7.58
5	Tomás Dinis	MAC	Seniores	7.25
6	Guilherme Almeida	AJS	Sub23	7.17
7	Fernando Vicente	SCP	Sub23	7.16
8	Marcos Lara	SCP	Sub18	7.16
9	Tomás Figueiras	SCP	Sub20	7.06
10	Élvio Almeida	GDC	Sub23	7.02
11	João Oliveira	CAMG	Sub23	6.88
12	Martim Henriques	SCP	Sub23	6.85
13	Rinelmo Sami	SCP	Seniores	6.79

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 e na estafeta.

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 seleção:

- 1 – Atletas da AAL
- 2 – Melhores marcas

2 – INSCRIÇÕES:

Devem ser efetuadas na plataforma - competicoes.aalisboa.com.pt, até dia 21 de abril de 2024 (domingo);
Não serão aceites inscrições via email;

3 – ALTURA E PROGRESSÃO DAS FASQUIAS:

- VARA F - 3,10 --> 3,30 --> (+15 cm) --> 3,60 (+10 cm)
- VARA M - 4,10 --> 4,30 (+15 cm) 5,05 --> (+10 cm)
- ALTURA F - 1,35 (+6 cm) --> 1,53 (+4 cm) --> 1,65 (+3 cm)
- ALTURA M - 1,70 (+6 cm) --> 1,88 (+4 cm) --> 2,00 (+3 cm)

4 - FINAIS A e B de 100M:

As finais A e B dos 100m serão efetuadas com os 16 melhores tempos das eliminatórias, no conjunto de todos os escalões indicados, S18/S20/S23/Sen e Vet.

5 - PRÉMIOS:

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

6 – 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.

7 – PROVAS com CORRIDAS de BARREIRAS

Femininos

Escalão	Distância	Nº Barr	Altura	Dist 1ª Barr	Entre Barr	Últ à meta
S18/S20/S23/Sen	100	10	0,76	13	8,5	10,5
S18/S20/S23/Sen	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	110	10	0,91	13,72	9,14	14,02
S18/S20/S23/Sen	400	10	0,91	45	35	40

8 – PROVAS de LANÇAMENTOS

Femininos

Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo	Martelão
S14	2 kg	2 kg	0,6 kg	0,4 kg	-
S16	3 kg	3 kg	0,75 kg	0,5 kg	-
S18	3 kg	3 kg	1 kg	0,5 kg	-
S20	4 kg	4 kg	1 kg	0,6 kg	-

Masculinos

Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo	Martelão
S14	3 kg	3 kg	0,75 kg	0,5 kg	-
S16	4 kg	4 kg	1 kg	0,6 kg	-
S18	5 kg	5 kg	1,5 kg	0,7 kg	-
S20	6 kg	6 kg	1,75 kg	0,8 kg	-

9 – PROVAS de SALTOS HORIZONTAIS

Femininos

Escalão	Inf	Ini	S18	S20	S23/Sen/Vet
Comprimento Tábua	1	3	3	3	3

Masculinos

Escalão	Inf	Ini	S18	S20	S23/Sen/Vet
Comprimento Tábua	1	3	3	3	3

10 – PROVAS COM OBSTÁCULOS

Escalão	Distância	Nº Obst.	Nº Valas	Altura	Entre Obst.	Últ. À meta
S20 F	3000	28	7	0,76	80m	62,2m
S23/Sen F	3000	28	7	0,76	80m	62,2m
Jun M	3000	28	7	0,91	80m	62,2m
S23/Sen M	3000	28	7	0,91	80m	62,2m
M 35/59	3000	28	7	0,91	80m	62,2m

3000m Obst:

Haverá 5 passagens de obstáculo por volta, iniciam a passagem dos obstáculos depois da linha de chegada ter sido passada pela 1ª vez.
Na prova de 3000m obstáculos, a distância desde a linha da partida até ao início da 1ª volta, não terá obstáculos.

A Direção
23 de abril de 2024