



# 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)

COMUNICADO Nº 33 - 2019/2020

## MEETING CIDADE DE LISBOA



Sábado 01 de Agosto de 2020 - Estádio Universitário de Lisboa

| Horário da prova | Hora confirmação | Prova            | Género | Escalão | Observações |
|------------------|------------------|------------------|--------|---------|-------------|
| 18:30            | 17:30            | DARDO            | M/F    | SEN     |             |
| 18:30            | 17:30            | DARDO            | M/F    | INI     |             |
| 19:00            | 18:00            | 100m Bar (0.84m) | F      | SEN     |             |
| 19:10            | 18:10            | ALTURA           | M/F    | SEN     |             |
| 19:15            | 18:15            | COMPRIMENTO      | M      | SEN     |             |
| 19:15            | 18:15            | 110m Bar (1,06m) | M      | SEN     |             |
| 19:30            | 18:30            | 100m             | F      | SEN     |             |
| 19:45            | 18:45            | 100m             | M      | SEN     |             |
| 20:05            | 19:05            | 100m CR          | M      | SEN     |             |
| 20:15            | 19:15            | 400m Bar (0.76m) | F      | SEN     |             |
| 20:30            | 19:30            | 400m Bar (0.91m) | M      | SEN     |             |
| 20:35            | 19:05            | VARA             | M/F    | SEN     |             |
| 20:40            | 19:40            | DISCO            | M/F    | SEN     |             |
| 20:50            | 19:50            | 800M             | M      | SEN     |             |
| 20:55            | 19:55            | PESO             | M/F    | SEN     |             |
| 21:00            | 20:00            | COMPRIMENTO      | F      | SEN     |             |
| 21:05            | 20:05            | 400M             | F      | SEN     |             |
| 21:10            | 20:10            | 400M             | M      | SEN     |             |
| 21:30            | 20:30            | 1500M            | F      | SEN     |             |
| 21:40            | 20:40            | 1500M            | M      | SEN     |             |
| 21:55            | 20:55            | 200m             | F      | SEN     |             |
| 22:10            | 21:10            | 200m             | M      | SEN     |             |
| 22:25            | 21:25            | 200m CR          | M      | SEN     |             |
| 22:35            | 21:35            | 3000m OBS        | M      | SEN     |             |

### **Regulamento:**

**1 - Participação:** Participação por convite, a atletas filiados na época desportiva 2019/2020, em representação de clubes ou com filiação individual.

**A INSCRIÇÃO EM COMPETIÇÃO IMPLICA O CONHECIMENTO E ACEITAÇÃO DO RISCO DE SAÚDE INERENTE À PARTICIPAÇÃO, SENDO A DECISÃO TOMADA EM CONSCIÊNCIA PELO PRÓPRIO ATLETA OU SEU REPRESENTANTE LEGAL**

**2 – Confirmações:** No horário previsto no programa.

**3 – As questões de higienização e segurança na frequência do espaço e durante a competição encontram-se em documento anexo.**



# 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)

## 4 – Corridas:

**5.1** - Nas corridas serão utilizadas as pistas 1, 3, 5 e 7 ou 2, 4, 6 e 8, sendo que cada atleta percorrerá a totalidade da distância na pista que lhe foi atribuída. (à exceção nos 3000m Obstáculos em que os atletas correm em contrarrelógio)

**5.2** – A distribuição dos atletas pelas séries e pistas será sorteada aleatoriamente.

## 5 – Concursos:

Todos os atletas terão direito a 3 ensaios, os 8 melhores atletas terão direito a 3 ensaios suplementares, à exceção do Lançamento do Dardo para Iniciados, onde todos os atletas terão direito a 4 ensaios.

## 5 – Altura e progressão das fasquias:

- Vara Feminino: inicia a 2,80 (+20 cm) --> 3,80 (+ 10 cm) --> 4,20 (+ 5 cm)
- Vara Masculino: inicia a 4,00 (+20cm) --> 4,60 (+10cm) --> 4,90 - (+ 5cm)
- Altura Feminino: inicia a 1,55 (+5cm) --> 1,70 (+3cm)
- Altura Masculino: inicia a 1,80 (+5cm) -> 2,00 (+4cm) -> 2,12 (+3cm)

**6 - Observações:** 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.

A Direção

Lisboa, 29 de julho de 2020