



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

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



COMUNICADO COMP 06- 2023/2024

Meeting Prof. Mário Moniz Pereira

CAR JAMOR - Pista nº 2 - 06 de janeiro de 2024

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
12:30	14:00	Vara	F	S20/S23/Sen/Vet	
13:15	14:15	Altura	F/M	S20/S23/Sen/Vet	
13:30	14:30	150m	F	S14	Prova Extra
13:30	14:30	Peso (7,260 Kg)	M	S20/S23/Sen/Vet	
13:45	14:45	150m	M	S14	Prova Extra
14:00	15:00	300m	F	S16/S18	Prova Extra
14:20	15:20	300m	M	S16/S18	Prova Extra
14:40	15:40	800m	F	S20/S23/Sen/Vet	
14:50	15:50	800m	M	S20/S23/Sen/Vet	
15:10	16:10	60m B (1,07m)	M	S20/S23/Sen/Vet	Eliminatórias
15:10	16:10	400m	F	S20/S23/Sen/Vet	
15:25	16:25	60m B (0,84m)	F	S20/S23/Sen/Vet	Eliminatórias
15:30	16:30	Triplo	F/M	S20/S23/Sen/Vet	Tábua (9/11/13m)
15:00	16:30	Vara	M	S20/S23/Sen/Vet	
15:30	16:30	400m	M	S20/S23/Sen/Vet	
15:45	16:45	60m	F	S20/S23/Sen/Vet	Eliminatórias
15:50	16:50	1500m	F	S20/S23/Sen/Vet	
16:00	17:00	1500m	M	S20/S23/Sen/Vet	
16:20	17:20	60m	M	S20/S23/Sen/Vet	Eliminatórias
16:30	17:30	Peso (4 Kg)	F	S20/S23/Sen/Vet	
16:45	17:45	Comprimento	F/M	S20/S23/Sen/Vet	Tábua 3m
17:00	18:00	60m B	F	S20/S23/Sen/Vet	Final B+A
17:20	18:20	60m B	M	S20/S23/Sen/Vet	Final B+A
17:30	18:30	60m	F	S20/S23/Sen/Vet	Final B+A
17:40	18:40	60m	M	S20/S23/Sen/Vet	Final B+A

Parceiros Institucionais:



Patrocinadores:





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.

Os atletas serão aceites na competição de acordo com as vagas 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 pessoais.

2 – INSCRIÇÕES/CONFIRMAÇÕES:

As inscrições devem ser efetuadas na plataforma: competicoes.aalisboa.com.pt, até dia 2 de janeiro de 2024 (terça-feira);
Não serão aceites inscrições via email;
As confirmações devem ser efetuadas na plataforma - competicoes.aalisboa.com.pt, até à hora indicada no programa horário.

3 – ALTURA E PROGRESSÃO DAS FASQUIAS:

A altura inicial e progressão das fasquias, será definida de acordo com os atletas inscritos e divulgadas no comunicado revisto.

4 - FINAIS:

Serão apurados para as finais dos 60m B e 60m os 12 melhores tempos:
Final B: 7º ao 12º tempo.
Final A: 1º ao 6º tempo.

5 - ENSAIOS:

Sistema 3+3.

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 BARREIRAS

Femininos

Escalão	Distância	Nº Barr	Altura	Dist 1ª Barr	Entre Barr	Últ à meta
S23/Sen	60 PC	5	0,84	13	8,5	13

Masculinos

Escalão	Distância	Nº Barr	Altura	Dist 1ª Barr	Entre Barr	Últ à meta
S23/Sen	60 PC	5	1,07	13,72	9,14	9,72

8 – PROVAS DE LANÇAMENTOS

Femininos

Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo	Martelão
S23/Sen	4 kg	4 kg	1 kg	0,5 kg	-

Masculinos

Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo	Martelão
S23/Sen	7,26 kg	7,26 kg	2 kg	0,8 kg	-

9 – PROVAS DE SALTOS HORIZONTAIS

Femininos

Escalão	Inf	Ini	Juv	Jun	S23/Sen/Vet
Comprimento Tábua	1	3	3	3	3
Tripló Tábua	*	*	9	9	11

Masculinos

Escalão	Inf	Ini	Juv	Jun	S23/Sen/Vet
Comprimento Tábua	1	3	3	3	3
Tripló Tábua	*	*	11	11	13

* colocação da tábua pode ser ajustada de acordo com os atletas em competição.

A Direção
17 de dezembro de 2023