



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

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



COMUNICADO COMP - 2025/2026

Meeting da Liberdade

Estádio 1º Maio - INATEL - 25 de abril de 2026

CONFIRMAÇÃO	HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS.
13:15	14:45	Vara	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
14:00	15:00	Altura	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
14:00	15:00	Comprimento	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
14:00	15:00	Peso (4 Kg)	F	Absolutos	
14:00	15:00	4x100m	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
14:15	15:15	4x100m	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
14:25	15:25	1500m	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
14:40	15:40	1500m	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
15:00	16:00	100m	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
15:25	16:25	100m	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
15:30	16:30	Peso (7,260 Kg)	M	Absolutos	Limitado a 18m
16:00	17:00	Altura	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
15:30	17:00	Vara	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
16:00	17:00	Comprimento	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
16:00	17:00	400m B	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
16:15	17:15	400m B	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
16:30	17:30	300m	F	S18/S20/S23/Sen/Vet	
16:50	17:50	300m	M	S18/S20/S23/Sen/Vet	
17:30	18:30	3000m Ob	M	S20/S23/Sen/Vet	
17:45	18:45	3000m Ob	F	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 2025/2026, 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 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

A Organização reserva-se no direito de excluir atletas da competição que não cumpram o estipulado no regulamento da competição e/ou regulamento geral de competições da FPA.

2 – INSCRIÇÕES:

Devem ser efetuadas na plataforma - competicoes.aalisboa.com.pt, até dia 21 de abril de 2026 (terça-feira);
Não serão aceites inscrições via email;

3 – ALTURA E PROGRESSÃO DAS FASQUIAS:

Adefinir de acordo com as marcas dos atletas inscritos.

4 - PRÉMIOS:

Serão premiados os 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	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	400	10	0,91	45	35	40

7 – PROVAS de LANÇAMENTOS

Femininos

Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo	Martelo
Abs	4 kg	4 kg	1 kg	0,6 kg	-

Masculinos

Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo	Martelo
Abs	7,26 kg	7,26 kg	2 kg	0,8 kg	-

8 – 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

9 – PROVAS COM OBSTÁCULOS

Escalão	Distância	Nº Obst.	Nº Valas	Altura	Entre Obst.	Últ. À meta
S20/S23/Sen F	3000	28	7	0,76	80m	62,2m
S20/S23/Sen M	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
24 de março de 2026