



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

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

COMUNICADO COMP - 2021/2022

CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS (AAL/AsAS/AAS)

Estádio Universitário de Lisboa – Pista 2

PROGRAMA HORÁRIO

Sábado – 09 de abril de 2022

CONFIRMAÇÃO	HORA PROVA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBSERVAÇÕES	Nº ATLETAS
14:00	15:00	100m	Juv/Jun/Sen	M	Decatlo	
14:15	15:15	100m B (0,84)	Jun/Sen	F	Heptatlo	
14:30	15:30	100m B (0,76)	Juv	F	Heptatlo	
	15:30	COMPRIMENTO	Juv/Jun/Sen	M	Decatlo	
	16:00	ALTURA	Juv/Jun/Sen	F	Heptatlo	
	16:40	PESO	Juv/Jun/Sen	M	Decatlo	
	17:15	PESO	Juv/Jun/Sen	F	Heptatlo	
	17:30	ALTURA	Juv/Jun/Sen	M	Decatlo	
	18:15	200m	Juv/Jun/Sen	F	Heptatlo	
	18:25	400m	Juv/Jun/Sen	M	Decatlo	

Domingo – 10 de abril de 2022

CONFIRMAÇÃO	HORA PROVA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBSERVAÇÕES	Nº ATLETAS
08:00	09:00	110m B (0,91)	Juv	M	Decatlo	
08:20	09:10	110m B (1,00)	Jun	M	Decatlo	
08:40	09:20	110m B (1,07)	Sen	M	Decatlo	
08:30	09:30	COMPRIMENTO	Juv/Jun/Sen	F	Heptatlo	
	09:50	Disco	Juv/Jun/sen	M	Decatlo	
	10:40	Dardo	Juv/Jun/Sen	F	Heptatlo	
	10:45	Vara	Juv/Jun/Sen	M	Decatlo	
	11:50	800m	Juv/Jun/Sen	F	Heptatlo	
	11:50	Dardo	Juv/Jun/Sen	M	Decatlo	
	12:40	1500m	Juv/Jun/Sen	M	Decatlo	

Escalão	Peso	Disco	Dardo	Altura Bar	Vara inicial	Altura inicial
Juvenis F	3 kg	-	600 gr	0.76	-	1.25 (+4)
Juniores F	4 kg	-	600 gr	0.84	-	1.29 (+4)
Seniores F	4 kg	-	600 gr	0.84	-	1.33 (+4)
Juvenis M	5 kg	1.5 kg	700 gr	0.91	2.20 (+10)	1.50 (+4)
Juniores M	6 kg	1.75 kg	800 gr	1.00	2.40 (+10)	1.54 (+4)
Seniores M	7 kg	2 kg	800 gr	1.06	2.50 (+10)	1.54 (+4)



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

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

REGULAMENTO:

1 – PARTICIPAÇÃO:

Atletas filiados na época desportiva 2020/2021, em representação de clubes ou com filiação individual;

[A PARTICIPAÇÃO IMPLICA O CONHECIMENTO E ACEITAÇÃO DOS TERMOS DISPONIBILIZADOS ONLINE](#)¹

O Campeonato Regional de Provas Combinadas da AAL será realizado em parceria com a AsA Setúbal e AA Santarém, nas datas indicadas.

Atletas de outras associações, podem inscrever-se, ficando a sua participação condicionada ao número de vagas existentes.

Considera-se que o programa horário, no caso das provas combinadas, poderá ser ajustado em função do desenvolvimento da competição, aplicando-se o descrito no R.G.C.

2 – INSCRIÇÕES:

As inscrições devem ser efetuadas na plataforma - competicoes.aalisboa.com.pt, até ao dia 06 de abril de 2022 (4ª feira).

A lista dos atletas inscritos para as provas Extra será divulgada na página da AAL até ao dia 07 de abril de 2022.

3 – CONFIRMAÇÕES

As confirmações serão efetuadas em competicoes.aalisboa.com.pt, no horário previsto no programa.

4 - CLASSIFICAÇÕES:

apenas haverá classificação individual, por escalão/sexo;

A classificação individual final, por escalão/sexo, resulta do somatório dos pontos (tabela de provas combinadas) obtidos pelos atletas, em cada uma das provas que compõem o Heptatlo e Decatlo.

5 - PRÉMIOS:

Prémios: medalhas aos 3 primeiros classificados de cada escalão/sexo, resultante da classificação final da prova combinada.

6 – NORMAS DE SEGURANÇA:

[Plano de Contingência e Mitigação da Federação Portuguesa de Atletismo \(disponível online\)](#)¹.

7 – ALTURA E PROGRESSÃO DAS FASQUIAS:

Descrito no quadro acima.

8 – CASOS OMISSOS:

Os 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, 12 de março de 2022

¹ <http://www.aalisboa.com.pt/pt/competicoes/competicoes-covid-19.html>