



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

FILIADA NA FPA

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

FUNDADA EM 1929

MEDALHA DE MÉRITO DESPORTIVO

Rua Rodrigo da Fonseca n.º 56 C/V – 1250-193 Lisboa; Telefone: 213861811 – Fax: 213860688

www.aalisboa.com.pt – E-mail: [lisboa@fpatletismo.org](mailto:lisboa@fpatletismo.org)

## COMUNICADO Nº 26 - 2014/15

Lisboa, 9 de Março de 2015

### 1ª Jornada de Atletismo da Amadora

15 de Março de 2015

Pista Municipal Monte da Galega

#### Programa Horário

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>	<i>Escalão</i>	<i>Sexo</i>	<i>Hora Limite Confirmação</i>	<i>Hora entrada</i>	<i>Obs.</i>
9:30	1.000m	Benj. B/Inf.	F	9:00	9:20	Series
9:45	1.000m	Benj. B/Inf.	M	9:00	9:35	Series
10:00	Quadruplo salto (10m)	Iniciados	F	9:15	9:30	Grupo
10:00	Peso (2Kg)	Benj. B/Inf.	F	9:15	9:30	Grupo
10:00	1.000m	Inic./Juv	F	9:15	9:50	Series
10:10	1.000m	Inic./Juv	M	9:25	10:00	Series
10:25	1.000m	Jun/Sen/Vet	F	9:40	10:15	Series
10:35	1.000m	Jun/Sen/Vet	M	9:50	10:25	Series
10:45	60m	Benj. B/Inf.	F	10:00	10:35	Series
11:00	60m	Benj. B/Inf.	M	10:15	10:50	Series
11:15	Quadruplo salto (11m)	Iniciados	M	10:30	10:45	Grupo
11:15	Peso (3Kg)	Benj. B/Inf.	M	10:30	10:45	Grupo
11:15	80m	Iniciados	F	10:30	11:05	Series
11:30	80m	Iniciados	M	10:45	11:20	Series
11:45	100m	Juv/Jun/Sen/Vet	F	11:00	11:35	Series
12:00	100m	Juv/Jun/Sen/Vet	M	11:15	11:50	Series
12:20	300m	Juv/Jun/Sen/Vet	F	11:35	12:10	Series
12:30	300m	Juv/Jun/Sen/Vet	M	11:45	12:20	Series

#### Regulamento

- Participação:** de atletas dos escalões assinalados, filiados na AAL na época 2014/2015.
  - Inscrições:** devem ser enviadas **até ao dia 11 de Março de 2015 (quarta-feira)** para a Sede da AAL, através do e-mail: [lisboa@fpatletismo.org](mailto:lisboa@fpatletismo.org), ou fax: 213 860 688, **indicando o número do dorsal da época, nome, sexo, escalão, clube, bem como a (s) prova (s) em que pretendem participar.**
  - As confirmações das inscrições:** devem ser feitas de acordo com o horário previsto. Os concursos, no local da competição; corridas, na câmara de chamada.
  - Classificação:** haverá apenas classificação individual por prova/sexo.
  - Cada atleta só poderá participar **num máximo de duas provas do seu escalão.**
  - Os atletas Benjamins e Infantis, que participem numa corrida de distância igual ou superior a 150 metros, não podem participar em mais nenhuma corrida que se dispute posteriormente.
  - Os atletas iniciados e juvenis, que participem numa corrida de distância igual ou superior a 300 metros, não podem participar em mais nenhuma corrida ou concurso que se dispute posteriormente.
  - No caso de o atleta iniciado ou juvenil estar a participar num concurso, que ainda não tenha terminado e se desloque para participar numa prova de distância igual ou superior a 300 m, não poderá continuar a participar nesse concurso, após a realização dessa prova.
  - Número de Ensaios:** nos concursos de lançamentos e saltos horizontais, o número de ensaios será de 3+1. Em função das inscrições e confirmações, o número de ensaios poderá ser alterado. Os atletas de outras associações regionais só terão acesso ao(s) ensaio(s) suplementar(es) face ao número de atletas da AAL na final.
  - O Quadruplo Salto será:**
    - A sucessão será em hop – step – hop – jump: E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda.
    - Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 25m da “linha de chamada”.
    - As distâncias para as tábuas de chamada serão 10m para Femininos e 11m para Masculinos, (as “tábuas” de chamada poderão ser improvisadas).
  - Os casos omissos** ou eventuais alterações ao presente Regulamento e programa horário serão resolvidos e promovidas pela Organização, ouvido o Diretor Técnico Regional.
  - Atletas de outras Associações:** a sua participação é condicionada ao número de atletas da AAL, inscritos.
- Observação:** O desenvolvimento do Programa Horário pode vir a proporcionar antecipação do mesmo.

Pela Direcção