



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

FILIADA NA FPA

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA  
MEDALHA DE MÉRITO DESPORTIVO

FUNDADA EM 1929

Rua Rodrigo da Fonseca nº 56 C/V – 1250-193 Lisboa; Telefone: 213861811  
www.aalisboa.com.pt – E-mail: [lisboa@fpatletismo.org](mailto:lisboa@fpatletismo.org)

## COMP3- 2021/2022

**Campeonatos Regionais de Marcha Atlética em Estrada (Abertos)**  
**LISBOA \* SETÚBAL \* SANTARÉM \* ÉvORA**  
**Grande Prémio de Natal**  
**Troféu "AIRES DENIS"**  
**LISBOA (Estádio Universitário), 11 de Dezembro de 2021 (Sábado)**

### Programa-Horário

Hora	Prova	Escalão etário/Sexo	Anos Nasc.	Obs.
10:00	10 km	Absolutos Femininos	2006 e antes	<i>GP Natal a)</i>
	10 km	Seniores/Sub-23 Femininos	2002 e antes	<i>C. Regional</i>
	10 km	Sub-20 Femininos	2003/2004	<i>C. Regional</i>
	5 km	Sub-18 Femininos	2005/2006	<i>C. Regional</i>
	5 km	Vet. Fem. 35/40/45/50/55/60/65/70+	Idade no dia da prova	<i>C. Regional</i>
10:45	4 km	Iniciados (Sub-16) Femininos	2007/2008	<i>GP Natal Jovem/C. Regional</i>
	4 km	Iniciados (sub-16) Masculinos	2007/2008	<i>GP Natal Jovem/C. Regional</i>
11:20	10 km	Absolutos Masculinos	2006 e antes	<i>G.P. Natal a)</i>
	10 km	Seniores/Sub-23 Masculinos	2002 e antes	<i>C. Regional</i>
	10 km	Sub-20 Masculinos	2003/2004	<i>C. Regional</i>
	5 km	Sub-18 Masculinos	2005/2006	<i>C. Regional</i>
	5 km	Vet. Masc. 35/40/45/50/55/60/65/70+	Idade no dia da prova	<i>C. Regional</i>
12:05	3 km	Infantis (Sub-14) Masculinos	2009/2010	<i>GP Natal Jovem/C. Regional</i>
	3 km	Infantis (Sub-14) Femininos	2009/2010	<i>GP Natal Jovem/C. Regional</i>
	2 km	Desporto Adaptado Masc./Fem.	Escalão único	<i>GP Natal Jovem/C. Regional</i>
12:30	1 km	Benjamins B (Sub-12) Masculinos	2011/2012	<i>GP Natal Jovem/C. Regional</i>
	1 km	Benjamins B (Sub-12) Femininos	2011/2012	<i>GP Natal Jovem/C. Regional</i>



## Regulamento

- Participação:** atletas dos escalões assinalados, filiados na época 2021/2022, em representação dos clubes filiados ou como individuais.
- Inscrições:** até ao dia **07 de Dezembro de 2021 (terça-feira)** na plataforma de inscrições, Link: <https://inscricoes.aalisboa.com.pt>.
- Campeonatos Regionais:** cada atleta só poderá competir na prova da sua categoria, com **exceção dos Veteranos** que poderão optar pelo escalão de Seniores (**a mencionar no acto de inscrição**)
- Grande Prémio de Natal:** a inscrição na prova absoluta de 10 km deverá ser feita em separado dos Regionais.
- Classificação:** haverá classificação individual e coletiva.  
**Individual:** haverá classificação em cada escalão/sexo.  
**Coletiva:** A classificação coletiva é feita pelo somatório de todos os escalões etários masculinos e femininos indicados. A pontuação é atribuída em cada escalão/sexo, 10 pontos ao 1º; 9 ao 2º....e 1 ponto ao 10º. A equipa que somar maior número de pontos, no conjunto de todos os escalões, será considerada a vencedora. Os desempates serão a favor dos clubes que tenham o(s) elemento(s) da equipa melhor classificado.
- Prémios:** Serão atribuídos medalhas aos 3 primeiros classificados de cada escalão/sexo e Taças às 3 primeiras equipas da classificação coletiva..
- a) Todos os atletas participantes na prova de 10 km absolutos do GP Natal serão creditados com tempos oficiais de passagem aos 5 km (desde que concluem a distância superior), entrando na seriação para os Campeonatos Regionais (5 km) nos respetivos escalões etários.**
- Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pelo diretor técnico da prova e de acordo com os regulamentos oficiais da FPA.

### Prémios atribuir aos primeiros classificados do GP Natal.

Classificação Individual	Geral (Jun/S23/Sen/Vet) Masculinos	Geral (Jun/S23/Sen/Vet) Femininos
	1	75 €
2	50 €	50 €
3	25 €	25 €



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

FILIADA NA FPA

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA  
MEDALHA DE MÉRITO DESPORTIVO

FUNDADA EM 1929

Rua Rodrigo da Fonseca nº 56 C/V – 1250-193 Lisboa; Telefone: 213861811  
www.aalisboa.com.pt – E-mail: [lisboa@fpatletismo.org](mailto:lisboa@fpatletismo.org)

## Grande Prémio de Natal (Jovem) (Estádio Universitário)- Lisboa 11 de Dezembro de 2021 (Sábado)

Hora	Prova	Escalão etário/Sexo	Anos Nasc.	Obs.
12.40	600m	Benjamins A- Fem-Masc	2012/13/14	GP Natal
12.45	1Km	Benjamins B- Fem-Masc	2010/2011	GP Natal
12.55	1Km	Infantis - Fem-Masc	2008/2009	GP Natal
13.05	2Km	Iniciados - Fem-Masc	2006/2007	GP Natal
13.25	3Km	Juvenis – Fem-Masc	2004/2005	GP Natal

### Regulamento

1. **Organização:** A Associação Atletismo Lisboa, vai realizar no, **dia 11 de Dezembro 2021**, a “O Grande Prémio de Natal Jovem”, nos arruamentos do **Estádio Universitário de Lisboa**.

2. **Participação:** A atletas dos escalões assinalados, filiados na época **2021/2022**, em representação dos clubes ou como individuais.

3. **Inscrições:** até ao dia **07 de Dezembro de 2021 (terça-feira)** na plataforma de inscrições, Link: <https://inscricoes.aalisboa.com.pt>

4. **Dorsais:** Devem se levantados no dia da prova no secretariado, a partir das **09.00horas**.

#### 5. **Classificações:**

**Classificação Individual:** por escalão/sexo.

#### 6. **Prémios:**

**Individual:** Medalhas para os três primeiros classificados de cada escalão/sexo.

**Colectiva:** Taças às 5 primeiras equipas com mais atletas chegados.

7. **Os casos omissos:** ou eventuais alterações ao presente Regulamento e programa-horário, serão resolvidos e promovidas pela Organização, ouvido o Diretor Técnico Regional.

**A Direção**

Lisboa, 18 Novembro de 2021