



**ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LERIA**  
Estádio Municipal de Leiria – Apartado 552, 2401- 976 Leiria  
Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972  
E-mail: [assleiria@adal.pt](mailto:assleiria@adal.pt);  
[dtr.carmino@adal.pt](mailto:dtr.carmino@adal.pt); [antoniograca@adal.pt](mailto:antoniograca@adal.pt)  
[www.adal.pt](http://www.adal.pt)

## Escalões época de 2009/2010

### Escalões de Benjamins a Seniores

| Escalões    | Ano de nasc. (masc. e fem.) |
|-------------|-----------------------------|
| Benjamins A | 2001 / 2002 /2003           |
| Benjamins B | 1999 / 2000                 |
| Infantis    | 1997 / 1998                 |
| Iniciados   | 1995 / 1996                 |
| Juvenis     | 1993 / 1994                 |
| Juniores    | 1991 / 1992                 |
| Sub-23      | 1988, 1989 e 1990           |
| Seniores    | 1990 e anos anteriores      |

Nota: os Benjamins A e B não podem participar em Provas Nacionais

### Escalões de Veteranos

| Escalões                                                                     | Anos                              |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Veteranos - Campeonatos Distritais e Nacionais (Pista, Corta-mato e Estrada) |                                   |
| Veteranos (Pista)*                                                           | 35 anos e mais                    |
| Veteranos (Corta-mato e Estrada)*                                            | 40 anos e mais                    |
| Veteranos (Provas de Estrada)                                                |                                   |
| Veteranos M40                                                                | Masculinos entre os 40 e 44 anos; |
| Veteranos F40                                                                | Femininos entre os 40 e 44 anos   |
| Veteranos M45                                                                | Masculinos entre os 45 e 49 anos; |
| Veteranos F45                                                                | Femininos entre os 45 e 49 anos   |
| Veteranos M50                                                                | Masculinos entre os 50 e 54 anos; |
| Veteranos F50                                                                | Femininos entre os 50 e 54 anos   |
| Veteranos M55                                                                | Masculinos entre os 55 e 59 anos; |
| Veteranos F55                                                                | Femininos entre os 55 e 59 anos   |
| Veteranos M60                                                                | Masculinos dos 60 anos em diante  |
| Veteranos F60                                                                | Femininos dos 60 anos em diante   |

\* Apenas para provas da ADAL e FPA

Obs: Para os Veteranos é válida a idade do dia da prova