



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Campeonato Distrital de Sub-18 (Juvenis) em Pista Coberta

Data: 07/08 -01-2023

Local: Expocentro Pombal

Programa-Horário

07-01-2023

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
15:00	14:40	14:50	60 m	Inic/Juv	Fem	Eliminatórias
15:00	14:15	14:25	Peso 3 kg	Inic/Juv	Fem	
15:00	14:15	14:25	Salto em Comprimento	Inic/Juv	Masc	Tábua a 3 metros
15:30	14:15	14:25	Salto com Vara	Inic/Juv	Masc	2,15 (+15) --->3,20 (+10) ---> 3,50 (+5) --->
15:30	15:15	15:25	Salto em Altura	Inic/Juv	Fem	1,21 (+5) --->1,41 (+3) --->
15:40	15:20	15:30	60 m	Inic/Juv	Masc	Eliminatórias
16:20	16:05	16:15	1500 m	Inic/Juv	Fem	
16:45	16:30	16:40	1500 m	Inic/Juv	Masc	
16:45	16:00	16:10	Peso 5 kg	Inic/Juv	Masc	
17:10	16:50	17:00	60 m	Inic/Juv	Fem	Final B
17:15	16:55	17:05	60 m	Inic/Juv	Fem	Final A
17:15	16:30	16:40	Triplo Salto	Inic/Juv	Fem	Tábua a 7 e 9 metros
17:20	17:00	17:10	60 m	Inic/Juv	Masc	Final B
17:25	17:05	17:15	60 m	Inic/Juv	Masc	Final A
17:35	17:15	17:25	300 m	Inic/Juv	Fem	Séries
18:00	17:40	17:50	300 m	Inic/Juv	Masc	Séries
18:20	18:00	18:10	400 m	Absolutos	Fem	Série Extra FPA
18:25	18:05	18:15	400 m	Absolutos	Masc	Série Extra FPA
18:30	18:10	18:25	3000 Marcha	Inic/Juv	Fem	
18:50	18:30	18:45	5000 Marcha	Inic/Juv	Masc	



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

08-01-2023

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
9:30	8:45	8:55	Salto em Comprimento	Inic/Juv	Fem	Tábua a 3 metros
10:00	9:40	9:50	60B (076)	Inic/Juv	Fem	Eliminatórias
10:15	9:55	10:05	60B (091)	Inic/Juv	Masc	Eliminatórias
10:30	09:15	9:25	Salto com Vara	Inic/Juv	Fem	1,80 (+10) ---> 2,50 (+5) --->
10:30	09:45	09:55	Salto em Altura	Inic/Juv	Masc	1,36 (+6) ---> 1,66 (+4) ---> 1,78 (+3)
10:30	10:10	10:20	3000 m	Juvenis	Fem	
10:50	10:30	10:40	3000 m	Juvenis	Masc	
11:05	10:45	10:55	200 m	Inic/Juv	Fem	Séries
11:05	10:45	10:55	200 m	Jun/Sen	Fem	Séries Extra
11:30	10:45	10:55	Triplo Salto	Inic/Juv	Masc	
11:40	11:20	11:30	200 m	Inic/Juv	Masc	Séries
12:15	11:55	12:10	800 m	Inic/Juv	Fem	Séries
12:35	12:20	12:30	800 m	Inic/Juv	Masc	Séries
12:35	12:20	12:30	800 m	Jun/Sen	Masc	Séries Extra
12:55	12:35	12:45	60B (091)	Inic/Juv	Masc	Final
13:00	12:40	12:50	60B (076)	Inic/Juv	Fem	Final
13:10	12:50	13:00	4X200 m	Inic/Juv	Masc	Séries
13:15	12:55	13:05	4X200 m	Inic/Juv	Fem	Séries

Regulamento

1. Torneio organizado pela ADAL e ADAC é destinado a atletas iniciados e juvenis filiados nestas Associações.
2. Os atletas poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três quando o programa da competição se distribuir por dois dias.
3. Os atletas que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada ou nesse dia noutra corrida, prova de marcha ou concurso.
4. No caso de um atleta participar na eliminatória de uma prova de corrida ou num concurso que se realize antes da corrida ou prova de marcha igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.

Um atletismo de todos para todos



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

5. As corridas de distância igual ou superior a 300 metros, bem como as corridas de estafetas, serão obrigatoriamente disputadas por séries.
6. Os atletas do escalão de iniciados, além das provas do seu escalão, poderão participar em todas as provas do escalão de Sub 18 com exceção dos 3.000 metros.
7. Modo de apuramento para as finais:
 - Corridas de 60 metros – os 8 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias, para a Final A e do 9.º ao 16.º tempo, para a Final B;
 - Corridas de 60 metros barreiras – os 8 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias para a Final;
 - Concursos de salto em comprimento, triplo salto e lançamento do peso – os 8 melhores, devendo cada uma das Associações Distritais de Atletismo ter 3 atletas nos três últimos ensaios.
8. Haverá prémios para o 1º, 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
9. A classificação coletiva obedecerá aos seguintes critérios:
 - a) pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados de cada prova;
 - b) em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 1 (um) atleta por clube, sendo que os restantes não retirarão pontos às outras equipas;
 - c) a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 3 atletas a participar em provas individuais (não inclui as estafetas);
 - d) os desempates em termos coletivos serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos classificados e assim sucessivamente.
10. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 04 de janeiro de 2023.
11. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 20:00 horas do dia 06 de janeiro e 120 minutos antes do início da primeira prova em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão também fazer a confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação.
12. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
13. A organização entregará os “dorsais” a partir das 13h30 no secretariado a funcionar na Expocentro.
14. O ajuizamento da prova é da responsabilidade dos Conselhos de Arbitragem das Associações de Leiria e Coimbra, com base no regulamento internacional da World Athletics. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
15. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
16. A organização reserva-se no direito de aceitar atletas extras.



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

16. O programa horário poderá sofrer alterações em função do número de atletas inscritos e/ou confirmados.

Diretor de competição: Fernando Alves