



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

### Campeonato Distrital de Sub-20 (Juniões) em Pista Coberta

Data: 14/15 -01-2023

Local: Expocentro Pombal

### Programa-Horário

14-01-2023

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
15:00	14:40	14:50	<b>60B (060)</b>	<b>Infantis</b>	<b>Fem</b>	Séries
15:00	14:15	14:25	Peso 4 kg	Juv/Jun/Sen	Fem	
15:00	14:15	14:25	Triplo Salto	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua a 9 metros
15:25	15:05	15:15	60 m	Juv/Jun	Fem	Eliminatórias
<b>15:55</b>	15:35	15:45	60 m	Sen	Fem	Séries Extra
15:30	14:15	14:25	Salto com Vara	Juv/Jun (*Sen)	Masc	2,30 (+20) ---> 2,90 (+15) --> 3,40 (+10) ---> 3,70 (+5)
15:30	14:45	14:55	Salto em Altura	Juv/Jun (*Sen)	Fem	1,25 (+5) ---> 1,40 (+4) ---> 1,52 (+3)
16:05	15:45	15:55	60 m	Juv/Jun	Masc	Eliminatórias
<b>16:35</b>	16:15	16:25	60 m	Sen	Masc	Séries Extra
<b>16:30</b>	15:45	15:55	Salto em Comprimento <b>ADAL</b>	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua a 3 metros
16:45	16:30	16:40	1500 m	Juv/Jun	Masc	Séries
17:05	16:50	17:00	1500 m	Juv/Jun	Fem	Séries
17:30	17:15	17:25	60 m	Juv/Jun	Fem	Final B
17:35	17:20	17:30	60 m	Juv/Jun	Fem	Final A
17:40	17:25	17:35	60 m	Juv/Jun	Masc	Final B
17:45	17:30	17:40	60 m	Juv/Jun	Masc	Final A
<b>18:00</b>	17:40	17:50	400 m	Juv/Jun	Fem	Séries
<b>18:25</b>	18.10	18:15	400 m	Absolutos	Fem	1 Série extra - FPA
18:00	17:15	17:25	<b>Peso 2 kg</b>	<b>Infantis</b>	<b>Fem</b>	
18:00	17:15	17:25	Salto em Comprimento <b>ADAC</b>	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua a 3 metros
<b>18:30</b>	18:10	18:20	400 m	Juv/Jun	Masc	Séries
<b>19:00</b>	18:40	18:50	400 m	Absolutos	Masc	1 Série extra - FPA
<b>19:20</b>	19.00	19:10	4X200	Juv/Jun	Fem	Séries
<b>19:35</b>	19:15	19:25	4X200	Juv/Jun	Masc	Séries

(\*) Altura inicial para os atletas extras



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

Altura Masc. - 1.64

Vara Masc. - 3.40

Altura Fem. - 1.40

Vara Fem. - 2.60

15-01-2023

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
9:30	08:45	08:55	Triplo Salto	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua a 11 metros
9:30	08:45	08:55	<b>Peso 3 kg</b>	<b>Infantis</b>	<b>Masc</b>	
09:30	09:10	09:20	60B (100)	Juv/Jun	Masc	Eliminatórias
09:40	09:20	09:30	60B (084)	Juv/Jun	Fem	Eliminatórias
10:05	09:45	09:55	3.000 m	Juv/Jun	Fem	Séries
10:25	10:10	10:20	3.000 m	Juv/Jun	Masc	Séries
10:30	09:15	09:25	Salto com Vara	Juv/Jun (*Sen)	Fem	2,00 (+15) ---> 2,60 (+10) -- -> 3,00 (+5)
10:30	09:45	09:55	Salto em Altura	Juv/Jun (*Sen)	Masc	1,44 (+5) ---> 1,64 (+4) ---> 1,76 (+3)
10:50	10:05	10:15	Salto em Comprimento <b>ADAL</b>	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua a 3 metros
11:00	10:40	10:50	60B (084)	Juv/Jun	Fem	Final
11:10	10:50	11:00	<b>60B (060)</b>	<b>Infantis</b>	<b>Masc</b>	Séries
11:15	10:30	10:40	Peso 6 kg	Juv/Jun	Masc	
11:30	11:10	11:20	200 m	Juv/Jun	Fem	Séries
11:50	11:30	11:40	200 m	Sen	Fem	Séries Extra
12:00	11:40	11:50	200 m	Juv/Jun	Masc	Séries
12:25	11:05	12:15	200 m	Sen	Masc	Séries Extra
12:30	11:45	11:55	Salto em Comprimento <b>ADAC</b>	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua a 3 metros
12:35	12:20	12:30	800 m	Juv/Jun	Fem	Séries
12:35	12:20	12:30	800 m	Sen	Fem	Séries Extra
12:55	12:40	12:50	800 m	Juv/Jun	Masc	Séries
			5.000 Marcha	Juv/Jun	Masc	**
			3.000 Marcha	Juv/Jun	Fem	**

\*\* Prova de marcha passa para o dia 21 de janeiro a ser realizada em simultâneo com o CD Absoluto

### Regulamento

1. Torneio organizado pela ADAL e ADAC é destinado a atletas juvenis e juniores filiados nestas Associações.



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

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 do escalão Sub 18 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 400 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada ou nesse dia noutra corrida, prova de marcha ou concurso.
4. No caso de um atleta Sub 18 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 400 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
5. Os atletas do escalão de Sub 20 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada ou nesse dia, independentemente da ordem de participação nessas provas.
6. As corridas de distância igual ou superior a 400 metros, bem como as corridas de estafetas, serão obrigatoriamente disputadas por séries.
7. Os atletas do escalão de Sub 18 poderão participar em todas as provas com exceção das seguintes: Peso (7,260kg).
8. Haverá prémios para o 1º, 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
  - a) A classificação coletiva obedecerá aos seguintes critérios:
    - b) a) pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados de cada prova;
    - c) 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;
    - d) a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 3 atletas a participar em provas individuais (não inclui as estafetas);
9. 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. Modo de apuramento para as finais:
  - a) 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;
  - b) Corridas de 60 metros barreiras – os 8 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias para a Final;
  - c) 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.
11. As provas realizadas por séries, partirão os atletas com as melhores marcas na primeira série e assim sucessivamente.
12. Sem prejuízo do exposto no ponto seguinte, será permitida a participação de atletas extra.
13. Nos concursos, a inclusão de atletas extra dependerá do número de atletas inscritos da ADAL e ADAC no campeonato distrital. Não existindo 16 atletas da ADAL e ADAC participantes no campeonato distrital. Será dada prioridade aos atletas extra dos escalões de sub23, seniores e veteranos da ADAL e da ADAC que pretendam participar nos concursos, assim como os atletas integrados no PAR; na segunda prioridade estarão todos os outros atletas das restantes AARR.
14. A admissão de atletas extras, depois de cumpridos os critérios do ponto anterior, será feita por



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

ordem das melhores marcas.

15. Todos os atletas realizarão 3 ensaios. Serão apurados para os três ensaios finais as oito melhores marcas. Os atletas extras com exceção daqueles que integrem o PAR da FPA só terão acesso aos 3 ensaios finais, caso não existam 8 atletas da ADAL/ADAC.
16. No concurso do lançamento do peso no escalão Sub 14, caso haja mais de 15 atletas a competir, cada atleta realizará apenas três ensaios.
17. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 11 de janeiro de 2023.
18. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 20:00 horas do dia 13 de janeiro e 120 minutos antes do início da primeira prova de cada jornada 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.
19. O Regulamento está disponível em: [www.adal.pt](http://www.adal.pt) e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
20. A organização entregará os “dorsais” a partir das 13h30 no secretariado a funcionar na Expocentro.
21. 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.
22. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
23. A organização reserva-se no direito de aceitar atletas extras.
24. O programa horário poderá sofrer alterações em função do número de atletas inscritos e/ou confirmados.

Diretor de competição: Fernando Alves