



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Campeonato Distrital de Absolutos em Pista Coberta
ADAL/ADAC

Data: 21/22 -01-2023

Local: Expocentro Pombal

Programa-Horário

21-01-2023

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
14:30	13:45	13:55	Salto em Comprimento - ADAL	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Tábua a 3 metros
15:00	14:40	14:50	60 m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Eliminatórias
15:00	13:50	13:55	Salto com Vara	Juv./Jun./Sen.	Masc.	2,30 (+20) ---> 2,90 (+15) --> 3,40 (+10) --->3.70(+5)
15:00	14:15	14:25	Salto em Altura	Juv./Jun./Sen.	Fem.	1,24 (+5) ---> 1,34 (+4) ---> 1,50 (+3) --->
15:00	14:15	14.25	Peso 7.260 kg	Jun./Sen.	Masc.	
15:40	15:20	15:30	60 m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Eliminatórias
16:20	16:05	16:15	1.500 m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
16:30	15:45	15:55	Salto em Comprimento - ADAC	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Tábua a 3 metros
16:50	16:35	16:45	1.500 m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
17:20	17:00	17:10	60 m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Final B
17:20	16:35	16:45	Peso 4 Kg	Juv./Jun./Sen.	Fem.	
17:25	17:05	17:15	60 m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Final A
17:30	17:10	17:20	60 m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Final B
17:35	17:15	17:25	60 m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Final A
17:45	17:25	17:35	400 m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
17:45	16:30	16:40	Salto com Vara	Juv./Jun./Sen.	Fem.	1,80 (+15) ---> 2,40 (+10) --> 3,00 (+5) --->
18:20	18:00	18:10	400 m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
18:30	17:45	17:55	Triplo Salto	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Tábua a 9 metros
18:55	18:40	18:50	3.000m. Marcha	Juv./Jun./Sen.	Fem.	
19:15	19:00	19:10	5.000m. Marcha	Juv./Jun./Sen.	Masc	



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

22-01-2023

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:15	08:25	Triplo Salto	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Tábua a 11 metros
09:00	08:15	08:25	Salto em Altura	Juv./Jun./Sen.	Masc.	1,44 (+5) ---> 1,64 (+4) ---> 1,76 (+3) --->
09:00	08:40	08:50	60B (084)	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Final
09:20	09:00	09:10	60B (106)	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Eliminatórias
09:40	09:25	09:35	800 m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
10:10	09:55	10:05	800 m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
10:50	10:30	10:40	200 m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
11:20	11:00	11:10	200 m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
11:45	11:00	11:10	Salto em Comprimento	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Tábua 3 metros
12:05	11:45	11:55	60B (106)	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Final
12:10	11:55	12:05	3.000 m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
12:40	12:25	12:35	3.000 m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
13:30	13:10	13:20	4x400 m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
13:50	13:30	13:40	4x400 m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries

Regulamento

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas juvenis (Sub 18), juniores (Sub 20), seniores e veteranos filiados na ADAL.
2. Cada atleta pode participar num máximo de três provas, não podendo ser as três no mesmo dia.
3. Os atletas Sub 18 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 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 300 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. Haverá prémios para os 1º, 2º e 3º classificados Sub 23 e Seniores de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em Absolutos masculinos e femininos.
7. Haverá prémios para os 1º, 2º e 3º classificados Veteranos de cada prova e categoria (M35, M40, M45, etc.).
8. A classificação coletiva obedecerá aos seguintes critérios:
 - a) pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados Absolutos 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 Absolutos 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.
9. 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.
10. As provas realizadas por séries, partirão os atletas com as melhores marcas na primeira série e assim sucessivamente.
11. Não será permitida a participação de atletas extra.
12. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 18 de janeiro de 2023.
13. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 20:00 horas do dia 20 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.
14. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
15. A organização entregará os “dorsais” a partir das 13h30 no secretariado a funcionar na Expocentro.
16. 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.
17. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
18. O programa horário poderá sofrer alterações em função do número de atletas inscritos e/ou confirmados.

Diretor de competição: António Reis