



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Campeonatos Distritais de Lançamentos Longos Sub-18, Sub-20, Absolutos e Sub 23

Data: 04/05-02-2023

Local: Centro Nacional de Lançamentos

Programa-Horário

04-02-2023

Hora	Câmara de Chamada	Prova	Escalão	Género	Observações
13:00	12:30	Disco 1,5 Kg	Sub16/Sub18	Masc	
13:00	12:30	Disco 1,750 Kg	Sub20	Masc	
13:00	12:30	Disco 2 Kg	Sen/Vet	Masc	
14:00	13:30	Dardo 0. 500 Kg	Sub16/Sub18	Fem	
14:00	13:30	Dardo 0.600 Kg	Sub20/Sen/Vet	Fem	
15:30	15:00	Disco 1 Kg	Sub20/ Sen/Vet	Fem	
16:00	15:30	Dardo 0.700 Kg	Sub16/Sub18	Masc	
16:00	15:30	Dardo 0.800 Kg	Sub20/Sen/Vet	Masc	
17:00	16:30	Disco 1 Kg	Sub16/Sub18	Fem	

05-02-2023

Hora	Câmara de Chamada	Prova	Escalão	Género	Observações
09:30	09:00	Martelo 5 Kg	Sub16/Sub18	Masc	
09:30	09:00	Martelo 6 Kg	Sub20	Masc	
09:30	09:00	Martelo 7 Kg	Sen/Vet	Masc	
11:30	11:00	Martelo 3 Kg	Sub16/Sub18	Fem	
11:30	11:00	Martelo 4 Kg	Sub20/ Sen/Vet	Fem	

Regulamento

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 16, Sub 18, Sub 20, seniores e veteranos filiados na ADAL.
2. Cada atleta apenas poderá participar em duas provas.
3. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova.
4. No caso dos veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria (M35, M40, M45, etc.)
6. Aquecimento específico terá o seu início 30 minutos antes de cada prova.
7. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 01 de fevereiro de 2023.
8. No dia 03 de fevereiro a organização divulgará a start list final, bem como a versão final do horário, caso o mesmo venha a sofrer alterações.
9. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 20:00 horas do dia 03 de janeiro e 120 minutos antes do início da primeira prova de cada jornada em <https://fpacompeticoes.pt/>.

Um atletismo de todos para todos



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

10. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
11. A organização entregará os “dorsais” a partir das 13.00 no secretariado a funcionar no Centro Nacional de Lançamentos.
12. O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, 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.
13. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

Diretor de competição: Fernando Alves