



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Campeonato Distrital de Sub 20 em Pista Coberta

Data: 13/14 -01-2024

Local: Expocentro Pombal

Programa-Horário

13-01-2024

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
14:00	13:15	13:25	Peso 4 kg	Juv/Jun/Sen	Fem	
14:00	13:15	13:25	Triplo Salto	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua a 7 e 9 metros
14:00	13:15	13:25	Altura	Juv/Jun	Fem	1,22 (+4)-->1,50m (+3cm) até 3 atletas em prova --> (+2cm)
14:00	13:40	13:50	60 m	Juv/Jun	Fem	Eliminatórias
14:25	14:05	14:15	60 m	Juv/Jun	Masc	Eliminatórias
14:30	13:15	13:25	Vara	Juv/Jun	Masc	2,25 m (+15 cm)-->3,30 (+10cm) --> até 3 atletas em prova (+5cm)
15:00	14:45	14:55	1500 m	Juv/Jun	Masc	Séries
15:15	15:00	15:10	1500 m	Juv/Jun	Fem	Séries
15:25	15:05	15:15	60 m	Juv/Jun	Fem	Final B
15:30	14:45	14:55	Comprimento ADAL	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua a 3 metros
15:30	15:10	15:20	60 m	Juv/Jun	Fem	Final A
15:45	15:25	15:35	60 m	Juv/Jun	Masc	Final B
15:50	15:30	15:40	60 m	Juv/Jun	Masc	Final A
16:00	15:40	15:50	400 m	Juv/Jun	Fem	Séries
16:10	15:50	16:00	400 m	Juv/Jun	Masc	Séries
16:30	16:15	16:25	5.000 Marcha	Ini/Juv	Masc	
16:30	16:15	16:25	3.000 Marcha	Ini/Juv	Fem	
17:00	16:45	16:55	Comprimento ADAC	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua a 3 metros
17:00	18:45	18:55	5.000 Marcha	Jun/Sen/Vet	Masc	
17:00	18:45	18:55	3.000 Marcha	Jun/Sen/Vet	Fem	
17:30	17:10	17:20	4X200	Juv/Jun	Fem	Séries
17:50	17:30	17:40	4X200	Juv/Jun	Masc	Séries



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

14-01-2024

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	Altura	Juv/Jun	Masc	1,38m (+5 cm)-->1,58m (+4cm) -> até 3 atletas em prova --> (+3 cm)
09:30	08:15	08:25	Vara	Juv/Jun	Fem	1,75 (+15)-->2,50 (+10cm) --> até 3 atletas em prova (+5cm)
09:40	09:25	09:35	3.000 m	Juv/Jun	Fem	Séries
09:55	09:40	09:50	3.000 m	Juv/Jun	Masc	Séries
10:15	09:35	09:40	Comprimento ADAL	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua a 3 metros
10:25	10:05	10:15	60B (084)	Juv/Jun	Fem	Final
10:35	10:15	10:25	60B (100)	Juv/Jun	Masc	Final
10:45	10:25	10:35	200 m	Juv/Jun	Fem	Séries
11:05	10:45	10:55	200 m	Juv/Jun	Masc	Séries
11:50	11:30	11:40	800 m	Juv/Jun	Fem	Séries
12:00	11:15	11:25	Peso 6 kg	Juv/Jun	Masc	
12:00	11:15	11:25	Comprimento ADAC	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua a 3 metros
12:00	11:45	11:55	800 m	Juv/Jun	Masc	Séries

Regulamento

1. Torneio organizado pela ADAL e ADAC é destinado a atletas Sub 18 e Sub 20 filiados nestas Associações.
2. Os atletas, poderão participar até duas provas por jornada, num máximo de três no conjunto das duas jornadas.
3. Aos atletas não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 400m.
4. Quando o atleta Sub 18 estiver a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se ausente para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 400 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.
5. Quando o atleta Sub 18 participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 400 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
6. O atleta Sub 18 poderá participar em todas as provas com exceção do Peso (7,260kg).
7. As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas, serão obrigatoriamente disputadas por séries.
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).
10. 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.
11. 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.
12. As provas realizadas por séries, partirão os atletas com as melhores marcas na primeira série e assim sucessivamente.
13. A admissão de atletas extra será tida em conta o número de atletas inscritos em cada prova no Campeonato Distrital. Assim, será dada prioridade aos atletas integrados no PAR; na segunda prioridade estarão todos os outros atletas das restantes AARR por marca de inscrição.
14. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 10 de janeiro de 2024.
15. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 12 de janeiro e 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/>.
16. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://fpacompeticoes.pt/>.
17. A organização entregará os “dorsais” a partir das 13h00 no secretariado a funcionar na Expocentro.
18. 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.
19. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
20. **O programa horário poderá sofrer alterações em função do número de atletas inscritos e/ou confirmados.**

Diretor de competição: António Reis