



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Campeonato Distrital de Absolutos em Pista Curta

ADAL-ADAC

Data: 25/26 -01-202

Local: Expocentro Pombal

Programa-Horário

25-01-2025

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
14:30	13:45	13:55	Comprimento - ADAL	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Tábua a 3 metros
14:30	13:45	13:55	Salto em Altura	Juv./Jun./Sen.	Fem.	
14:30	13:45	13:55	Peso 7.260 kg	Jun./Sen.	Masc.	
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.	
15:30	15:10	15:20	60 m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Eliminatórias
16:10	15:55	16:05	1.500 m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
16:20	15:35	15:45	Comprimento - ADAC	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Tábua a 3 metros
16:30	16:15	16:25	1.500 m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
17:00	16:15	16:25	Peso 4 Kg	Juv./Jun./Sen.	Fem.	
17:00	16:40	16:50	60 m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Final B
17:05	16:45	16:55	60 m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Final A
17:10	16:50	17:00	60 m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Final B
17:15	16:55	17:05	60 m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Final A
17:25	17:05	17:15	400 m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
17:45	17:25	17:35	400 m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
18:00	17:15	17:25	Triplo Salto	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Tábua a 9/11 metros
			3.000m. Marcha	Juv./Jun./Sen.	Fem.	realizado no CD Sub 20
			5.000m. Marcha	Juv./Jun./Sen.	Masc	realizado no CD Sub 20

As provas de marcha serão realizadas no Campeonato Distrital Sub 20

Altura Fem - 1,25 (+5)-->1,45 (+4) --> 1,61 (+3cm) até 3 atletas --> (+2cm)

Altura Masc - 1,45 (+5)-->1,70 (+4)-->1,86 (+3)

Vara Masc - 2,50m (+15cm)-->3,70m (+10cm) --> até 3 atletas em prova (+5 cm)

Vara Fem - 1,90 (+15)-->2,80 (+10cm) --> até 3 atletas em prova (+5cm)



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

26-01-2025

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 11/13 metros
09:00	08:40	08:50	60B (106)	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Final
09:10	08:50	09:00	60B (084)	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Final
09:20	09:05	09:15	800 m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
09:30	09:15	09:25	800 m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
09:50	09:35	09:45	200 m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
10:00	09:15	09:25	Salto em Altura	Juv./Jun./Sen.	Masc.	
10:00	08:45	08:55	Salto com Vara	Juv./Jun./Sen.	Fem.	
10:20	10:00	10:10	200 m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
10:30	09:45	09:55	Comprimento	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Tábua 3 metros
11:00	10:45	10:55	3.000 m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
11:15	11:00	11:10	3.000 m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
11:35	11:15	11:25	4x400 m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
11:45	11:25	11:35	4x400 m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries

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

Regulamento

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas juvenis (Sub 18), juniores (Sub 20), seniores e veteranos filiados na ADAL.
2. Os atletas, poderão participar até duas provas por jornada, num máximo de três no conjunto das duas jornadas.
3. Aos atletas Sub-18/Sub 20 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 um 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 um 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. As corridas de distância igual ou superior a 200 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 das competições, com exceção das seguintes provas: Peso (7,260kg).



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

8. Haverá prémios para os 1º, 2º e 3º classificados Sub 23 (2003, 2004 e 2005) e **Absolutos** de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em Absolutos masculinos e femininos.
9. Haverá prémios para os 1º, 2º e 3º classificados Veteranos de cada prova e categoria (M35, M40, M45, etc.).
10. 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.
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 22 de janeiro de 2025.
15. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 24 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://www.fpacompeticoes.pt/>.
17. A organização entregará os “dorsais” a partir das 13h30 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.

Diretor de competição: Mário Soares