



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

### 2º Torneio de Marcha de Pombal e

#### Provas Extra - Pista Curta

Data: 20/21-12-2025

Local: EXPOCENTRO POMBAL

#### Programa-Horário

20-12-2025

Hora	Câmara de Chamada	Entrada em pista	Disciplina	Escalões	Sexos	Observações
09:20	09:00	09:10	400m Marcha	Sub-10	Fem.	Alunos e federados
09:40	09:20	09:30	400m Marcha	Sub-10	Masc.	Alunos e federados
10:00	09:40	09:50	600m Marcha	Sub-12	Fem.	Alunos e federados
10:20	10:00	10:10	600m Marcha	Sub-12	Masc.	Alunos e federados
11:20	11:00	11:10	2.000m Marcha	Sub-14	Fem.	Alunos e federados
11:40	11:20	11:30	2.000m Marcha	Sub-14	Masc.	Alunos e federados
12:00	11:40	11:50	3.000m Marcha	Sub-16	Fem.	Alunos e federados
12:40	12:20	12:30	3.000m Marcha	Sub-16	Masc.	Alunos e federados

21-12-2025

Hora	Câmara de Chamada	Entrada em pista	Disciplina	Escalões	Sexos	Observações
09:00	08:15	08:25	Comprimento	Absolutos	Fem/Masc	Extra – Max 16 atletas
10:40	10:00	10:10	3.000m Marcha	Absolutos	Fem.	
11:10	10:30	10:40	5.000m Marcha	Absolutos	Masc.	
12:00	11:40	11:50	200m	Absolutos	Fem.	Extra
12:15	11:55	12:05	200m	Absolutos	Masc.	Extra

#### Regulamento

A partir de 20 de dezembro de 2025, a ADAL passará a utilizar os escalões de 2026.

1. O 2º Torneio de Marcha de Pombal (pista curta), é organizado pela Associação Distrital de Atletismo de Leiria, com o apoio do Município de Pombal e destina-se a atletas federados.
2. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 17 dezembro de 2025.
3. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 19 de dezembro e até 90 minutos antes do início de cada prova <https://fpacompeticoes.pt/>.
4. O Regulamento está disponível em <http://www.adal.pt> e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
5. A organização entregará os “dorsais” a partir das 08h00 no secretariado a funcionar no Expocentro de Pombal.
6. 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.

*Um atletismo de todos para todos*



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

7. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
8. 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: António Reis**