



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.

- 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.
- As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 17 dezembro de 2025.
- 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/>.
- O Regulamento está disponível em <http://www.adal.pt> e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
- A organização entregará os “dorsais” a partir das 08h00 no secretariado a funcionar no Expocentro de Pombal.
- 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.



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