



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

4º Torneio de Pombal em Pista Curta

Data: 04-01-2026

Local: EXPOCENTRO POMBAL

Programa-Horário

Hora	Câmara de Chamada	Entrada em pista	Disciplina	Escalões	Sexos	Observações
09:20	08:35	08:45	Triplo Salto	Absolutos	Masc	Máximo 16 atletas
09:20	08:35	08:45	Salto em Altura	Sub 14	Fem	
10:00	09:40	09:50	60m	Sub 14	Masc	
10:20	10:00	10:10	60m	Sub 14	Fem	
10:40	10:25	10:35	200m	Absolutos	Masc	
11:20	10:35	10:45	Salto em Altura	Sub 14	Masc	
11:20	10:35	10:45	Triplo Salto	Absolutos	Fem	Máximo 16 atletas
11:20	11:00	11:10	200m	Absolutos	Fem	
11:50	11:35	11:45	1.500m	Absolutos	Masc	
12:20	12:05	12:15	1.500m	Absolutos	Fem	

Salto em Altura Sub 14 Fem. - 1,00 (+5) --> até haver 3 atletas em prova --> (+3)

Salto em Altura Sub 14 Masc. - 1,05 (+5) --> até haver 3 atletas em prova --> (+3)

Regulamento

1. O 3º Torneio de Pombal é organizado pela Associação Distrital de Atletismo de Leiria, com o apoio do Município de Pombal e é aberto a atletas de todas as associações.
2. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 31 janeiro de 2026.
3. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 03 de janeiro e 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 08h30 no secretariado a funcionar no Expocentro de Pombal.
6. A admissão nas respetivas provas será tida em conta as marcas de inscrição, nunca ultrapassando o número de atletas previstos para cada prova, exceto no caso dos atletas da ADAL que terão entrada assegurada independentemente do número de atletas inscritos.
7. 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.
8. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
9. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

Um atletismo de todos para todos



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Diretor de competição: António Reis

Um atletismo de todos para todos