



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

Olímpico Jovem Distrital

Data: 16/17-05-2026

Local: ESTÁDIO MUNICIPAL DE MARINHA GRANDE

### Programa-Horário

16-05-2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
15:00	14:20	14:25	Martelo 3/4 Kg	Sub 16	Fem/Masc	
15:00	14:20	14:25	Comprimento	Sub 18	Fem	
15:00	14:20	14:25	Altura	Sub 16	Fem	
15:00	14:50	14:50	4x80 m.	Sub 16	Fem	Séries
15:15	15:05	15:05	4x80 m.	Sub 16	Masc	Séries
15:30	14:20	14:25	Vara	Sub 16	Fem/Masc	
15:30	15:20	15:20	200 m.	Sub 18	Fem	Séries
15:45	15:35	15:35	200 m.	Sub 18	Masc	Séries
16:00	15:40	15:50	300 m. Barr 0.76	Sub 16	Masc	Séries
16:15	15:55	16:05	300 m. Barr 0.76	Sub 16	Fem	Séries
16:30	16:10	16:20	80 m.	Sub 16	Masc	Séries
16:30	15:45	15:55	Peso 3 Kg	Sub 16	Fem	
16:30	15:45	15:55	Peso 4/5 Kg	Sub 16/18	Masc	
16:45	16:25	16:35	80 m.	Sub 16	Fem	Séries
17:00	16:15	16:25	Triplo	Sub 16	Fem/Masc	
17:00	16:45	16:55	1.500 m.	Sub 16	Masc	Séries
17:10	16:55	17:05	1.500 m.	Sub 16	Fem	Séries
17:20	17:05	17:15	800 m.	Sub 18	Masc	Séries
17:30	17:15	17:25	800 m.	Sub 18	Fem	Séries
17:30	16:45	16:55	Altura	Sub 16/18	Masc	
17:45	17:30	17:40	1.500 m. Obstac.	Sub 16	Fem	Séries
18:00	17:40	17:50	1.500 m. Obstac.	Sub 16	Masc	Séries
18:15	18:10	18:20	100 m.	Sub 20 e Sénior	Fem	Séries - Extra
18:30	18:25	18:35	100 m.	Sub 20 e Sénior	Masc	Séries - Extra

Altura Sub 16 Fem – 1.15  
Sub 16 Masc – 1.25  
Sub 18 Masc – 1.40  
Vara Sub 16 Fem – 1.70  
Sub 16 Masc – 1.80



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

17-05-2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:45	08:55	3.000 m. Marcha	Sub 16/18	Fem	Séries
09:00	08:45	08:55	3.000 m. Marcha	Sub 16/18	Masc	Séries
09:30	08:45	08:55	Dardo 500g	Sub 16/18	Fem	
09:30	08:45	08:55	Dardo 600g	Sub 16	Masc	
09:45	09:00	09:10	Comprimento	Sub 16	Fem	
09:45	09:00	09:10	Disco 0.750/1Kg	Sub 16	Fem/Masc	
09:45	09:30	09:40	800 m.	Sub 16	Fem	Séries
10:00	09:45	09:55	800 m	Sub 16	Masc	Séries
10:15	09:55	10:05	80 m. Barr 0,76	Sub 16	Fem	Séries
10:30	10:10	10:20	100 m. Barr 0,76	Sub 18	Fem	Séries
10:45	10:25	10:35	100 m. Barr 0,84	Sub 16	Masc	Séries
11:00	10:45	10:55	110 m. Barr 0,91	Sub 18	Masc	Séries
11:15	10:55	11:05	300 m.	Sub 16	Fem	Séries
11:30	11:10	11:20	300 m.	Sub 16	Masc	Séries
11:45	11:00	11:10	Comprimento	Sub 16	Masc	
11:45	11:25	11:35	Estafeta Medley (100x200x300x400)	Sub 18 F/M/F/M		Séries

### 1. Regulamento da competição

- 1.1 Cada atleta só poderá participar em duas provas por dia, num máximo de quatro, desde que uma delas seja a estafeta;
- 1.2 Os atletas Infantis (Sub 14) não poderão competir nas provas de Iniciados (Sub 16);
- 1.3 Os atletas Sub 16 não poderão competir nas provas de juvenis (Sub 18);
- 1.4 Aos atletas Sub-16 e Sub-18 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 300m.
- 1.5 Nesta competição, não se aplicará a determinação regulamentar a seguir descrita: “no caso do atleta Sub 16 estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, e se ausente deste para participar numa corrida não poderá continuar a participar nesse concurso”;
- 1.6 Nesta competição, para os atletas Sub 18 também se aplicará a determinação do ponto 1.5;
- 1.7 As Corridas de Velocidade, Barreiras e 800 metros, disputam-se em séries, elaboradas a partir das marcas de inscrição dos atletas.



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

### 2. CONCURSOS

#### 2.1 Salto em Altura:

2.1.1 A fasquia sobe de 5 em 5 cm até se encontrarem 5 atletas em prova, a partir daí subirá de 3 em 3 cm;

2.1.2 As alturas iniciais indicadas no programa serão respeitadas, não havendo lugar a alterações.

#### 2.2 Salto com Vara:

2.2.1 A fasquia subirá de 10 cm em 10 cm até se encontrarem 5 atletas em prova, a partir daí subirá de 5 cm em 5 cm.

2.2.2 As alturas iniciais indicadas no programa serão respeitadas, não havendo lugar a alterações;

**2.3 No Comprimento, Triplo Salto, Peso, Dardo, Disco e Martelo, cada atleta realiza 4 ensaios.**

### 3. INSCRIÇÕES

3.1 As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 13 de maio de 2026;

3.2 As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 15 de maio e 90 minutos antes do início de cada prova <https://fpacompeticoes.pt/>;

3.3 A organização entregará os “dorsais” a partir das 14h00 no secretariado a funcionar no Estádio Municipal de Marinha Grande;

3.4 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;

3.5 Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere;

3.6 Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo;

3.7 No dia 08 de maio a organização divulgará a versão final do horário, caso o mesmo venha a sofrer alterações.

### 4. SELEÇÃO DISTRITAL (Final Nacional do Olímpico Jovem)

4.1 A seleção representativa da ADAL no Olímpico Jovem Nacional é da responsabilidade dos técnicos regionais;

4.2 Embora seja um fator relevante, a vitória numa prova no Olímpico Jovem, não implica a seleção automática do atleta, sendo considerados também outros fatores, como confrontos diretos realizados com especial incidência no Olímpico Jovem Distrital, regularidade, evolução ao longo da



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

- época, disponibilidade, disponibilidade em concentrações, o comportamento em representações distritais anteriores e a melhor distribuição pelo conjunto das provas;
- 4.3 A participação nesta competição é obrigatória para os atletas que pretendam representar a seleção da ADAL no Olímpico Jovem Nacional, exceto ausência justificada aos técnicos distritais;
- 4.4 O Regulamento deste campeonato está de acordo com o RGC da FPA.

Diretor de competição: Fernando Alves