



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Época 2025-26

CAMPEONATO DISTRITAL LANÇAMENTOS LONGOS Sub16/Sub18/Sub20/Absolutos

Data: 14-02-2026

Local: CENTRO NACIONAL DE LANÇAMENTOS

Programa-Horário

Hora	Entrada Concurso	Prova	Escalão 25/26 Competição	Género	Observ.	Local
13h00	12h30	Martelo	Sub18+Sub16	Fem.	3Kg	G. Principal
13h00	12h30	Martelo	Sub20	Fem.	4Kg	G. Principal
13h00	12h30	Martelo	Sen	Fem.	4Kg	G. Principal
14h30	14:00	Martelo	Sub18	Masc.	5kg	G. Principal
14h30	14:00	Martelo	Sub20	Masc.	6Kg	G. Principal
14h30	14:00	Martelo	Sen	Masc.	7.26Kg	G. Principal
15h45	15:15	Disco	Sub18	Fem.	1kg	G. Principal
15h45	15:15	Disco	Sub20	Fem.	1kg	G. Principal
15h45	15:15	Disco	Sen	Fem.	1kg	G. Principal
15h45	15:15	Dardo	Sub18	Masc.	700gr.	Corredor
15h45	15:15	Dardo	Sub20	Masc.	800gr.	Corredor
15h45	15:15	Dardo	Sen	Masc.	800gr.	Corredor
17h00	16h30	Disco	Sub18	Masc.	1.5kg	G. Principal
17h00	16h30	Disco	Sub20	Masc.	1.75kg	G. Principal
17h00	16h30	Disco	Sen	Masc.	2kg	G. Principal
17h00	16h30	Dardo	Sub18+Sub16	Fem.	500gr.	Corredor
17h00	16h30	Dardo	Sub20	Fem.	600gr.	Corredor
17h00	16h30	Dardo	Sen	Fem.	600gr.	Corredor

Regulamento

1. Esta competição realiza-se no dia **14 de fevereiro de 2026**, sábado, a partir das 12h00 horas, no Centro Nacional de Lançamentos, destinando-se a atletas federados associados na ADAL dos escalões Sub16, Sub18, Sub20, Sub23 e Seniores.
2. A participação de atletas extra ADAL ficará condicionada ao número de atletas inscritos. Caso uma disciplina exceda os **8 atletas inscritos**, estes atletas não serão admitidos. A seleção de atletas extra será feita com base na marca de inscrição.
3. As inscrições são gratuitas e deverão ser efetuadas até ao dia **11 de fevereiro de 2026 até às 23:59** na plataforma: <https://www.fpacompeticoes.pt/>
4. O Regulamento está igualmente disponível em: <https://www.fpacompeticoes.pt/> e www.adal.pt, sendo o horário ajustado dia **12 de fevereiro de 2026** de acordo com as inscrições.
5. A organização entregará os dorsais a partir das 11h30 no secretariado a funcionar na entrada do Centro Nacional de Lançamentos. Sugerimos que tragam alfinetes.
6. A confirmação de presença será no local da prova 30 minutos antes da mesma.
7. Ensaios – (**3+3**) todos os atletas admitidos terão direito a **3 ensaios**, passando aos 3 ensaios finais os **8 atletas** com melhor classificação de cada escalão e género em que participam. **Atletas extra ADAL** apenas terão acesso aos **3 primeiros ensaios**, só terão acesso aos **6 ensaios** se houver menos de **8 participantes** da sua prova e escalão.
8. 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 e no Regulamento Geral de Competições da Associação Distrital de Atletismo de Leiria. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
9. A organização não se responsabiliza por quaisquer danos físicos, morais e materiais que ocorram com os participantes durante a realização das provas.
10. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Associação Distrital de Atletismo de Leiria.

Diretor de Competição: Diogo Correia