



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Época 2025-26

CAMPEONATO DISTRITAL LANÇAMENTOS LONGOS Sub14/Sub16

Data: 15-02-2026

Local: CENTRO NACIONAL DE LANÇAMENTOS

Programa-Horário

Hora	Entrada Concurso	Prova	Escalão 25/26 Competição	Género	Observ.	Local
09h00	08h30	Dardo	Sub14	Masc.	500gr.	Corredor
09h00	08h30	Dardo	Sub16	Masc.	600gr.	Corredor
09h00	08h30	Disco	Sub16	Fem.	0.75kg	G. Principal
10h15	09h45	Disco	Sub16	Masc.	1kg	G. Principal
10h15	09h45	Dardo	Sub14	Fem.	400gr.	Corredor
11h30	11h00	Martelo	Sub14	Fem.	2Kg	G. Secundária
11h30	11h00	Disco	Sub14	Masc.	0.75kg	G. Principal
12h30	12h00	Martelo	Sub14	Masc.	3Kg	G. Secundária
12h30	12h00	Martelo	Sub16	Masc.	4Kg	G. Secundária
12h30	12h00	Disco	Sub14	Fem.	0.6kg	G. Principal

Regulamento

1. Esta competição realiza-se no dia **15 de fevereiro de 2026**, sábado, a partir das 08h00 horas, no Centro Nacional de Lançamentos, destinando-se a atletas federados associados na ADAL dos escalões Sub14 e Sub16.
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** 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 8h00 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