



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento Geral de Competições



Época 2022\_2023



Conteúdo	
<b>Nota introdutória</b> .....	<b>4</b>
<b>Normas Gerais</b> .....	<b>5</b>
<b>Inscrições</b> .....	<b>9</b>
<b>Protestos</b> .....	<b>10</b>
<b>Aspetos regulamentares dos escalões</b> .....	<b>11</b>
Benjamins .....	12
Infantis – Sub 14.....	13
Iniciados – Sub 16.....	14
Juvenis - Sub 18.....	15
Juniões - Sub 20 .....	16
Seniores.....	17
<b>Competições organizadas pela ADAL</b> .....	<b>18</b>
Campeonatos Distritais de Juvenis – Sub 18 em Pista Coberta .....	20
Campeonatos Distritais de Juvenis – Sub 18 ao Ar Livre .....	21
Campeonatos Distritais de Juniores - Sub 20 em Pista Coberta.....	22
Campeonatos Distritais de Juniores - Sub 20 ao Ar Livre .....	23
Campeonatos Distritais de Absolutos de Pista Coberta .....	25
Campeonatos Distritais Absoluto ao Ar Livre .....	26
Campeonatos Distritais de 5.000 e 10.000 metros .....	27
Campeonatos Distritais de Provas Combinadas em Pista Coberta .....	28
Campeonatos Distritais de Provas Combinadas ao Ar Livre .....	29
Campeonatos Distritais de Infantis - Sub 14 ao Ar Livre .....	30
Campeonatos Distritais de Iniciados - Sub 16 ao Ar Livre .....	31
Campeonatos Distritais de Estafetas .....	33
Campeonatos Distritais de Lançamentos Longos .....	34
Campeonatos Distritais de Estrada.....	35
Campeonatos Distritais de Meia-maratona .....	36
Campeonatos Distritais de Marcha em Estrada .....	37
Campeonatos Distritais de Corta-mato Curto .....	38
Campeonatos Distritais de Corta-mato Longo.....	39
Campeonatos Distritais de Trail Curto .....	40
Campeonatos Distritais de Trail Longo .....	41
Campeonatos Distritais de Rampa .....	42
Salto em Altura em Sala Distrital.....	43
Triatlo Técnico Distrital.....	44



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento Geral de Competições

Quilómetro Jovem Distrital.....	45
Olímpico Jovem Distrital.....	46
Atleta Completo Distrital.....	47
<b>ANEXOS.....</b>	<b>48</b>
Anexo 1 – Regulamento do Circuito de Convívios de Benjamins.....	49
Anexo 2 – Regulamento do Circuito de meio fundo .....	52
Anexo 3 – Regulamento do Circuito de Trail Curto e Longo .....	57
Anexo 4 – Programas e características das provas das competições distritais .....	62
Anexo 5 – Características técnicas das corridas de barreiras .....	65
Anexo 6 – Provas combinadas.....	67
Anexo 7 – Distâncias limite para provas de corta-mato e estrada.....	68
Anexo 8 – Distâncias das provas de marcha.....	68



## Nota introdutória

Pretende-se neste regulamento incluir e centralizar todas as informações relativas às competições de âmbito distrital organizadas pela ADAL. Frequentemente somos confrontados com questões levantadas por dirigentes, atletas e técnicos sobre algumas questões relacionadas com as nossas competições. Pretende-se, assim, que todos os nossos agentes desportivos saibam antecipadamente todas as regras que enquadram as nossas competições, regras essas que, em muitos casos, são uma réplica das regras que constam do regulamento geral de competições da FPA, mas que, noutros casos, são diferentes. Recordamos que o regulamento geral de competições prevê que as Associações Regionais possam introduzir algumas alterações, sobretudo ao nível dos escalões de formação. Assim, os técnicos, dirigentes e atletas devem, em caso de dúvida, consultar este regulamento.



## Normas Gerais

1. Nas competições organizadas pela ADAL poderão participar todos os atletas filiados na Federação Portuguesa de Atletismo ou numa federação de atletismo de outro país que não estejam a cumprir qualquer sanção desportiva.
2. Os atletas deverão participar nas competições da ADAL com o equipamento do seu Clube. Os atletas individuais não poderão participar com o equipamento de qualquer Clube. Nestes casos o juiz árbitro da competição poderá impedir a participação de um atleta que não esteja devidamente equipado ou cujo equipamento não respeite o decoro socialmente exigível.
3. Um atleta que participe sem o equipamento autorizado pelo seu Clube numa competição organizada pela ADAL poderá ser desclassificado.
4. Os atletas da ADAL deverão ser portadores do dorsal de época. Caso não o façam, só poderão competir com um dorsal fornecido pela ADAL, que terá um custo de €2, obrigatoriamente pago no momento.
5. Na maior parte das provas de pista organizadas pela ADAL os atletas deverão fazer a confirmação da sua participação e apresentar-se na câmara de chamada dentro dos horários definidos. Caso o atleta não cumpra qualquer um destes procedimentos, não será autorizado a participar na prova em questão.
6. Se o atleta faltar a alguma das provas em que se inscreveu e confirmou a participação, ou não comparecer a uma final para a qual tenha sido apurado, sem apresentar justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes provas dessa competição.
7. Os escalões são considerados de acordo com os anos de nascimento dos atletas, seguindo a tabela apresentada no ponto 8. Relativamente aos atletas veteranos, a mudança de categoria efetuar-se-á no dia em que o atleta perfaz as idades referidas no quadro do ponto 10.
8. Os atletas estão escalonados de acordo com o seu ano de nascimento nos seguintes grupos etários:



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento Geral de Competições

Escalão*	Idades	Anos de Nascimento
Sub-10 (Benjamins A)	Até 9 anos	Antes de 2015
Sub-12 (Benjamins B)	10 a 11 anos	2011 e 2012
Sub-14 (Infantis)	12 a 13 anos	2009 e 2010
Sub-16 (Iniciados)	14 a 15 anos	2007 e 2008
Sub-18	16 a 17 anos	2005 e 2006
Sub-20	18 a 19 anos	2003 e 2004
Sub-23	20 a 22 anos	2000, 2001 e 2002
Seniores	20 anos em diante	2002 e anteriores
Veteranos **	35 anos em diante	Ano referência 1987

\*(até 31 de novembro de 2022)

\*\* O escalão de Veteranos é considerado a partir do dia do seu 35º aniversário.

Escalão*	Idades	Anos de Nascimento
Sub-10 (Benjamins A)	Até 9 anos	Antes de 2016
Sub-12 (Benjamins B)	10 a 11 anos	2012 e 2013
Sub-14 (Infantis)	12 a 13 anos	2010 e 2011
Sub-16 (Iniciados)	14 a 15 anos	2008 e 2009
Sub-18	16 a 17 anos	2006 e 2007
Sub-20	18 a 19 anos	2004 e 2005
Sub-23	20 a 22 anos	2001, 2002 e 2003
Seniores	20 anos em diante	2003 e anteriores
Veteranos **	35 anos em diante	Ano referência 1988

\*(a partir de 1 de dezembro de 2023 e para efeitos de seguro desde o princípio da época)

\*\* O escalão de Veteranos é considerado a partir do dia do seu 35º aniversário.

### 9. Consideram-se ainda as seguintes categorias:

Categorias	Athletas abrangidos
Sub - 23	ambos os géneros nos seus 3 primeiros anos de escalão sénior
Master 35	Masculinos e Femininos dos 35 aos 39 anos
Master 40	Masculinos e Femininos dos 40 aos 44 anos
Master 45	Masculinos e Femininos dos 45 aos 49 anos
Master 50	Masculinos e Femininos dos 50 aos 54 anos
Master 55	Masculinos e Femininos dos 55 aos 59 anos
Master 60	Masculinos e Femininos dos 60 aos 64 anos
Master 65	Masculinos e Femininos dos 65 aos 69 anos
Master 70	Masculinos e Femininos dos 70 aos 74 anos
Master 75	Masculinos e Femininos dos 75 aos 79 anos
Master 80	Masculinos e Femininos dos 80 aos 84 anos
Master 85	Masculinos e Femininos dos 85 aos 89 anos
Master 90	Masculinos e Femininos dos 90 anos em diante



A mudança do escalão de Veteranos altera no dia em que o atleta alcança a idade referente à entrada do escalão.

10. A época desportiva tem o seu início a 01 de novembro.
11. Devido aos constrangimentos provocados pela sobrecarga de provas nacionais na pista coberta de Pombal, a ADAL implementará os novos escalões, que deveriam entrar em vigor apenas no início do novo ano civil, **no dia 01 de dezembro**.
12. A participação de um atleta numa competição de escalão etário superior, não poderá em caso algum, contrariar a regulamentação aprovada para o seu escalão.
13. Filiações de Clube  
Os clubes devem proceder à sua filiação anual na plataforma Lince. O Clube só fica autorizado a transferir, inscrever ou renovar filiações de atletas após a conclusão deste processo. A filiação anual de Clubes tem início a 10 de outubro.
14. Taxas de Filiação de Clube  
1ª Filiação 25 euros, anos seguintes 15 euros





## Inscrições

1. As inscrições para qualquer competição de pista ou corta-mato organizada pela ADAL terão de ser feitas obrigatoriamente na plataforma informática existente para o efeito no site <https://www.fpacompeticoes.pt/>
2. Por norma, as inscrições deverão ser efetuadas até à quarta-feira anterior à respetiva competição. Caso se realizem provas a meio da semana, as inscrições deverão ser efetuadas até à sexta-feira anterior à competição.
3. Os Clubes deverão inscrever os atletas em todas as provas em que pretendem participar, **incluindo as estafetas**.
4. Os Clubes só poderão inscrever o mesmo atleta para uma prova a mais que o limite estipulado pelo regulamento da respetiva competição. Por exemplo, se numa determinada competição um atleta só puder fazer três provas, ele poderá ser inscrito em quatro.
5. As inscrições nas provas de pista e corta-mato organizadas pela ADAL serão gratuitas para os atletas filiados na nossa Associação.
6. Todos os atletas de outras Associações Regionais que pretendam participar nas competições da ADAL deverão pagar uma taxa de 3€. Estes atletas deverão fazer a sua inscrição no [site https://www.fpacompeticoes.pt/](https://www.fpacompeticoes.pt/)
7. Excecionalmente, a ADAL poderá aceitar inscrições fora dos prazos referidos no ponto 2, ficando as mesmas sujeitas a uma taxa de 1€ por cada dia de atraso. Esta taxa aplica-se tanto aos atletas filiados na ADAL, como aos atletas filiados noutras Associações. No caso dos atletas filiados noutras associações esta taxa será adicionada à referida no ponto anterior.
8. No dia da competição não serão aceites inscrições.
9. Em algumas competições, a ADAL poderá limitar a participação de atletas extra. Estas situações serão sempre analisadas caso a caso, procurando conciliar-se o normal desenrolar das competições com a pertinência em termos técnicos da participação dos atletas envolvidos.
10. Para todas as competições, a ADAL divulgará a lista de inscritos até dois dias antes da competição.



## Protestos

1. Caso um Clube ou atleta pretenda fazer um protesto relativamente a alguma prova, o mesmo deverá ser entregue no secretariado até 30 minutos após a publicação dos resultados da prova em questão. O protesto será apresentado ao Juiz Árbitro da competição, o qual, em conjunto com o diretor de prova, tomará uma decisão da qual não haverá recurso.
2. Nos casos em que o protesto afete a participação do atleta numa outra prova e não seja possível resolver o mesmo antes dessa prova, o atleta poderá participar sob protesto, sendo a situação resolvida posteriormente.



### Aspetos regulamentares dos escalões

Nota prévia: As normas a seguir expostas serão aplicadas a todas as competições da ADAL. Contudo, em casos excepcionais devidamente autorizados pela ADAL, os regulamentos de algumas competições mais específicas poderão conter normas diferentes daquelas que aqui estão discriminadas. Sempre que o regulamento de alguma competição seja omissivo relativamente a alguma norma, será aplicado este regulamento de competições da ADAL ou, em último caso, o regulamento geral de competições da FPA.



### Benjamins

1. A participação dos atletas dos escalões Benjamins A e B terá características lúdicas e deverá expressar-se de preferência através de formas jogadas.
2. A ADAL, em colaboração com os Clubes nossos associados, incentivará a realização de vários convívios para estes escalões ao longo da época, sempre que possível, pelo menos um convívio por mês.
3. Sempre que haja provas de pista para este escalão, os atletas benjamins poderão participar em duas provas por jornada no máximo três por competição. No caso de o atleta querer participar em três provas, as mesmas terão de ser de áreas diferentes (exemplo: 40 metros, salto em comprimento e arremesso de bola).
4. Nas provas de velocidade realizadas em pista para este escalão, os atletas partirão em pé.
5. Nos Campeonatos Distritais de Infantis, os atletas benjamins B não poderão participar em provas de marcha. Os atletas benjamins A não poderão participar nesta competição.



### Infantis – Sub 14

1. Sempre que haja provas de pista para este escalão, os atletas Infantis poderão participar em duas provas por jornada no máximo quatro por competição, desde que uma delas seja a estafeta. No caso de o atleta querer participar em quatro provas, as mesmas terão de ser de áreas diferentes (exemplo: salto em altura, lançamento do dardo e 600 metros).
2. Os atletas Sub 14 que participem numa corrida de distância igual ou superior a 150 metros não podem participar em mais nenhuma corrida que se dispute posteriormente nessa jornada com exceção da estafeta de 4x 60 metros, podendo participar nas que se disputem antes, desde que sejam de distância inferior.
3. No entanto os atletas que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros não podem participar em mais nenhuma prova (marcha, concurso ou corrida, incluindo a estafeta de 4x60m) que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes, desde que não contrarie o ponto 2.
4. Nas competições que se disputem em duas jornadas ou dois dias, os atletas apenas poderão fazer uma prova de distância igual ou superior a 600 metros.
5. Em casos excecionais, a ADAL poderá alterar a ordem das provas do Triatlo e do Pentatlo, de acordo com os interesses da melhor organização. No entanto, no caso do Pentatlo, as provas mantêm-se as mesmas em cada uma das jornadas e será obrigatório a competição terminar com a corrida longa.
6. Não se recomenda que os atletas no escalão de infantis participem em provas de resistência em dias consecutivos.
7. Os atletas do escalão de infantis poderão participar em todas as provas das competições do escalão de iniciados, com exceção das seguintes:

Pista	Estrada	Corta-mato
250 metros, 250 metros barreiras, 1.500 metros, 1.500 metros obstáculos, 4.000 metros marcha, Quádruplo salto.	Corridas – Distâncias superiores a 2,5 Km Marcha – Distâncias superiores a 3 Km	Distâncias superiores a 2,5 km



### Iniciados – Sub 16

1. Os atletas Sub 16 só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de quatro quando o programa da competição se distribuir por dois dias, desde que uma delas seja a estafeta 4x80m.
2. Os atletas que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250m, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, com exceção da estafeta de 4x80 metros no Campeonatos Distritais de Iniciados, podendo participar noutras que se realizem antes.
3. Quando o atleta estiver a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se ausente para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.
4. Quando o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
5. Em casos muito excepcionais a ADAL poderá alterar a ordem das provas combinadas, de acordo com os interesses de melhor organização. No entanto, no caso do Heptatlo, as provas mantêm-se as mesmas em cada uma das jornadas e será obrigatório a competição terminar com a corrida longa.
6. Os atletas do escalão de iniciados, além das provas do seu escalão, poderão participar em todas as provas do escalão de Sub 18 com exceção das seguintes:

Pista	Estrada	Corta-mato
2.000 metros obstáculos, 3.000 metros.	Corridas – Distâncias superiores a 3,5 km Marcha – Distâncias superiores a 5 km	Distâncias superiores a 3,5 km



### Juvenis - Sub 18

1. Os atletas Sub 18 só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de quatro quando o programa da competição se distribuir por dois dias, desde que uma delas seja a estafeta 4x100m.
2. Os atletas do escalão de Sub 18 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada ou nesse dia noutra corrida, prova de marcha ou concurso, com exceção da estafeta 4x100m.
3. No caso de um atleta participar na eliminatória de uma prova de corrida ou num concurso que se realize antes da corrida ou prova de marcha igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
4. As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas, serão obrigatoriamente disputadas por séries.
5. Os atletas do escalão de Sub 18 poderão participar em todas as provas das competições dos escalões Sub 20 e seniores, em que seja permitida a sua participação, com exceção das seguintes provas:

Pista	Estrada	Corta-mato
3.000 metros obstáculos, 5.000 metros, Peso (7,260kg), Martelo (7, 260kg), Disco (2kg).	Corridas – Distâncias superiores a 5 km Marcha – Distâncias superiores a 10km	Distâncias superiores a 4 km



### Juniores - Sub 20

1. Corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1500 metros não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas.
2. Os atletas do escalão de Sub 20 poderão participar em todas as provas do escalão de seniores, com exceção das seguintes provas:

Estrada	Corta-mato
Corridas – Distâncias superiores à Meia-maratona	Distâncias superiores a 8 km (M) e 6km (F)
Marcha – Distâncias superiores a 20km (M)	



### Seniores

1. Campeonatos Distritais em pista coberta: cada atleta pode participar em duas provas por dia no máximo de três no conjunto das duas jornadas.
2. Campeonatos Distritais em pista ar livre: cada atleta pode participar em duas provas por dia no máximo de quatro no conjunto das duas jornadas, desde que uma delas seja a estafeta 4x100m.



### Competições organizadas pela ADAL

1. Ao longo da época a ADAL organizará, sempre que possível, os seguintes Campeonatos Distritais:
  - a) Campeonatos Distritais de Juvenis - Sub 18 em Pista Coberta;
  - b) Campeonatos Distritais de Juniores - Sub 20 em Pista Coberta;
  - c) Campeonatos Distritais Absolutos em Pista Coberta;
  - d) Campeonatos Distritais de Provas Combinadas em Pista Coberta;
  - e) Campeonatos Distritais de Infantis – Sub 14 em pista ao ar livre;
  - f) Campeonatos Distritais de Iniciados – Sub 16 em pista ao ar livre;
  - g) Campeonatos Distritais de Juvenis - Sub 18 em pista ao ar livre;
  - h) Campeonatos Distritais de Juniores - Sub 20 em pista ao ar livre;
  - i) Campeonatos Distritais de Esperanças em pista ao ar livre;
  - j) Campeonatos Distritais Absolutos em pista ao ar livre;
  - k) Campeonatos Distritais de 5000 metros e 10000 metros;
  - l) Campeonatos Distritais de Provas Combinadas ao ar livre;
  - m) Campeonatos Distritais de Lançamentos Longos;
  - n) Campeonatos Distritais de Estrada;
  - o) Campeonatos Distritais de Meia-maratona;
  - p) Campeonatos Distritais de Marcha em Estrada;
  - q) Campeonatos Distritais de Corta-mato Curto;
  - r) Campeonatos Distritais de Corta-mato Longo;
  - s) Campeonatos Distritais de Trail Curto;
  - t) Campeonatos Distritais de Trail Longo;
  - u) Campeonatos Distritais de Rampa.
  
2. A ADAL organizará também as fases distritais das seguintes competições englobadas na Campanha Viva o Atletismo:
  - a) Salto em Altura em Sala;
  - b) Triatlo Técnico;
  - c) Quilómetro Jovem;
  - d) Olímpico Jovem;
  - e) Atleta Completo.
  
3. A ADAL levará também a cabo, um Circuito de Meio Fundo, um Circuito de Trail Curto e um de Trail Longo, cujos regulamentos seguem em anexo (anexos 1, 2 e 3).
  
4. A ADAL apoiará os clubes na realização de um Circuito de Convívios de Benjamins sem elaborar uma classificação coletiva final do circuito.



5. Para além das competições enumeradas nos dois pontos anteriores, a ADAL poderá organizar outras competições de âmbito distrital e colaborar em competições organizadas por Clubes nossos associados ou por outras entidades com as quais a ADAL tenha protocolos estabelecidos.



### Campeonatos Distritais de Juvenis – Sub 18 em Pista Coberta

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas iniciados (Sub 16) e juvenis (Sub 18) filiados na ADAL.
2. Os atletas poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três quando o programa da competição se distribuir por dois dias.
3. Os atletas que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada ou nesse dia noutra corrida, prova de marcha ou concurso.
4. No caso de um atleta participar na eliminatória de uma prova de corrida ou num concurso que se realize antes da corrida ou prova de marcha igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
5. As corridas de distância igual ou superior a 300 metros, bem como as corridas de estafetas, serão obrigatoriamente disputadas por séries.
6. Os atletas do escalão de iniciados, além das provas do seu escalão, poderão participar em todas as provas do escalão de Sub 18 com exceção dos 3.000 metros.
7. Haverá prémios para o 1º, 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
8. A classificação coletiva obedecerá aos seguintes critérios:
  - a) pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados de cada prova;
  - b) em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 1 (um) atleta por clube, sendo que os restantes não retirarão pontos às outras equipas;
  - c) a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 3 atletas a participar em provas individuais (não inclui as estafetas);
  - d) os desempates em termos coletivos serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos classificados e assim sucessivamente.



### Campeonatos Distritais de Juvenis – Sub 18 ao Ar Livre

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas iniciados (Sub 16) e juvenis (Sub 18) filiados na ADAL.
2. Os atletas poderão participar em duas provas por dia, num máximo de quatro quando o programa da competição se distribuir por dois dias, desde que uma delas seja a estafeta 4x100m.
3. Os atletas do escalão de Sub 18 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada ou nesse dia noutra corrida, prova de marcha ou concurso, com exceção da estafeta 4x100m.
4. No caso de um atleta participar na eliminatória de uma prova de corrida ou num concurso que se realize antes da corrida ou prova de marcha igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
5. As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas, serão obrigatoriamente disputadas por séries.
6. Os atletas do escalão de Sub 16 poderão participar em todas as provas com exceção das seguintes: 2.000 metros obstáculos, 3.000 metros.
7. Haverá prémios para o 1º, 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
8. A classificação coletiva obedecerá aos seguintes critérios:
  - a) pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados de cada prova;
  - b) em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 1 (um) atleta por clube, sendo que os restantes não retirarão pontos às outras equipas;
  - c) a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 3 atletas a participar em provas individuais (não inclui as estafetas);
  - d) os desempates em termos coletivos serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos classificados e assim sucessivamente.



### Campeonatos Distritais de Juniores - Sub 20 em Pista Coberta

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas juvenis (Sub 18) e juniores (Sub 20) filiados na ADAL.
2. Os atletas poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três quando o programa da competição se distribuir por dois dias.
3. Os atletas do escalão Sub 18 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 400 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada ou nesse dia noutra corrida, prova de marcha ou concurso.
4. No caso de um atleta Sub 18 participar na eliminatória de uma prova de corrida ou num concurso que se realize antes da corrida ou prova de marcha igual ou superior a 400 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
5. Os atletas do escalão de Sub 20 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada ou nesse dia, independentemente da ordem de participação nessas provas.
6. As corridas de distância igual ou superior a 400 metros, bem como as corridas de estafetas, serão obrigatoriamente disputadas por séries.
7. Os atletas do escalão de Sub 18 poderão participar em todas as provas com exceção das seguintes: Peso (7,260kg).
8. Haverá prémios para o 1º, 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
9. A classificação coletiva obedecerá aos seguintes critérios:
  - e) pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados de cada prova;
  - f) em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 1 (um) atleta por clube, sendo que os restantes não retirarão pontos às outras equipas;
  - g) a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 3 atletas a participar em provas individuais (não inclui as estafetas);
  - h) os desempates em termos coletivos serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos classificados e assim sucessivamente.



### Campeonatos Distritais de Juniores - Sub 20 ao Ar Livre

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas juvenis (Sub 18) e juniores (Sub 20) filiados na ADAL.
2. Os atletas poderão participar em duas provas por dia, num máximo de quatro quando o programa da competição se distribuir por dois dias, desde que uma delas seja a estafeta 4x100m.
3. Os atletas do escalão Sub 18 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 400 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada ou nesse dia noutra corrida, prova de marcha ou concurso, com exceção da estafeta 4x100m.
4. No caso de um atleta Sub 18 participar na eliminatória de uma prova de corrida ou num concurso que se realize antes da corrida ou prova de marcha igual ou superior a 400 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda falem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
5. Os atletas do escalão de Sub 20 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada ou nesse dia, independentemente da ordem de participação nessas provas.
6. As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas, serão obrigatoriamente disputadas por séries.
7. Os atletas do escalão de Sub 18 poderão participar em todas as provas com exceção das seguintes: 3.000 metros obstáculos, 5.000 metros, Peso (7,260kg), Martelo (7,260kg) e Disco (2kg).
8. Haverá prémios para o 1º, 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
9. A classificação coletiva obedecerá aos seguintes critérios:
  - a) pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados de cada prova;
  - b) em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 1 (um) atleta por clube, sendo que os restantes não retirarão pontos às outras equipas;
  - c) a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 3 atletas a participar em provas individuais (não inclui as estafetas);
  - d) os desempates em termos coletivos serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o



empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos classificados e assim sucessivamente.



### Campeonatos Distritais de Absolutos de Pista Coberta

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas juvenis (Sub 18), juniores (Sub 20), seniores e veteranos filiados na ADAL.
2. Cada atleta pode participar num máximo de três provas, não podendo ser as três no mesmo dia.
3. Os atletas Sub 18 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada ou nesse dia noutra corrida, prova de marcha ou concurso.
4. No caso de um atleta Sub 18 participar na eliminatória de uma prova de corrida ou num concurso que se realize antes da corrida ou prova de marcha igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
5. Os atletas do escalão de Sub 20 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada ou nesse dia, independentemente da ordem de participação nessas provas.
6. Haverá prémios para os 1º, 2º e 3º classificados Sub 23 e Seniores de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em Absolutos masculinos e femininos.
7. Haverá prémios para os 1º, 2º e 3º classificados Veteranos de cada prova e categoria (M35, M40, M45, etc.).
8. A classificação coletiva obedecerá aos seguintes critérios:
  - a) pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados Absolutos de cada prova;
  - b) em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 1 (um) atleta por clube, sendo que os restantes não retirarão pontos às outras equipas;
  - c) a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 3 atletas Absolutos a participar em provas individuais (não inclui as estafetas);
  - d) os desempates em termos coletivos serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos classificados e assim sucessivamente.



### Campeonatos Distritais Absoluto ao Ar Livre

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas juvenis (Sub 18), juniores (Sub 20), seniores e veteranos filiados na ADAL.
2. Cada atleta pode participar num máximo de quatro provas (não mais do que duas por dia), desde que uma delas seja a estafeta de 4x100m.
3. Os atletas Sub 18 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada ou nesse dia noutra corrida, prova de marcha ou concurso.
4. No caso de um atleta Sub 18 participar na eliminatória de uma prova de corrida ou num concurso que se realize antes da corrida ou prova de marcha igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
5. Os atletas do escalão Sub 18 poderão participar em todas as provas com exceção das seguintes: 3.000 metros obstáculos; 5.000 metros; Peso (7,260kg); Martelo (7,260kg); Disco (2kg).
6. Os atletas do escalão de Sub 20 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada ou nesse dia, independentemente da ordem de participação nessas provas.
7. Haverá prémios para os 1º, 2º e 3º classificados Sub 23 e Seniores de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em Absolutos masculinos e femininos.
8. Haverá prémios para os 1º, 2º e 3º classificados Veteranos de cada prova e categoria (M35, M40, M45, etc.).
9. A classificação coletiva obedecerá aos seguintes critérios:
  - a) pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados Absolutos de cada prova;
  - b) em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 1 (um) atleta por clube, sendo que os restantes não retirarão pontos às outras equipas;
  - c) a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 3 atletas a participar em provas individuais (não inclui as estafetas);
  - d) os desempates em termos coletivos serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos classificados e assim sucessivamente.



### Campeonatos Distritais de 5.000 e 10.000 metros

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 20, Sub23, seniores e veteranos filiados na ADAL.
2. Os atletas Sub 20 apenas poderão participar nos 5.000 metros.
3. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão. No caso dos veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria (M35, M40, M45, etc.).



### Campeonatos Distritais de Provas Combinadas em Pista Coberta

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 16 (caso se justifique tecnicamente a sua participação), Sub 18, Sub 20, Sub 23, seniores e veteranos filiados na ADAL.
2. Os atletas Sub 16 competirão em conjunto com os Sub 18, havendo classificação única nestes dois escalões.
3. O programa de provas para os diversos escalões é o seguinte:

#### 3.1 Masculinos

Escalões	Prova	Disciplinas
Sub 18	Heptatlo	60 metros; Comprimento; Peso (5); Altura 60 metros barreiras (0,91); Vara; 1.000 metros
Sub 20	Heptatlo	60 metros; Comprimento; Peso (6); Altura 60 metros barreiras (1,00); Vara; 1.500 metros
Sub 23 Seniores Veteranos	Heptatlo	60 metros; Comprimento; Peso (7,260); Altura 60 metros barreiras (1,06); Vara; 1.500 metros

#### 3.2 Femininos

Escalões	Prova	Disciplinas
Sub 18	Pentatlo	60 metros barreiras (0,76); Altura; Peso (3); Comprimento; 800 metros
Sub 20	Pentatlo	60 metros barreiras (0,84); Altura; Peso (4); Comprimento; 800 metros
Sub 23 Seniores Veteranas	Pentatlo	60 metros barreiras (0,84); Altura; Peso (4); Comprimento; 800 metros

4. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão. No caso dos veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria (M35, M40, M45, etc.).



### Campeonatos Distritais de Provas Combinadas ao Ar Livre

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 16, Sub 18, Sub 20, Sub 23, seniores e veteranos filiados na ADAL.
2. Os atletas Sub 16 competirão em conjunto com os Sub 18, havendo classificação única nestes dois escalões.
3. O programa de provas para os diversos escalões é o seguinte:

#### 3.1 Masculinos

Escalões	Prova	Disciplinas
Sub 18	Decatlo	100 metros; Comprimento; Peso (5); Altura; 400 metros; 110 metros barreiras (0,91); Disco (1,5); Vara; Dardo (700); 1.500 metros
Sub 20	Decatlo	100 metros; Comprimento; Peso (6); Altura; 400 metros, 110 metros barreiras (1,00); Disco (1,750); Vara; Dardo (800); 1.500 metros
Sub 23 Seniores Veteranos	Decatlo	100 metros, Comprimento; Peso (7,260); Altura; 400 metros; 110 metros barreiras (1,06); Disco (2); Vara; Dardo (800); 1.500 metros

#### 3.2 Femininos

Escalões	Prova	Disciplinas
Sub 18	Heptatlo	100 metros barreiras (0,76); Altura; Peso (3); 200 metros; Comprimento; Dardo (600); 800 metros
Sub 20	Heptatlo	100 metros barreiras (0,84); Altura; Peso; (4) 200 metros, Comprimento; Dardo (600); 800 metros
Sub 23 Seniores Veteranas	Heptatlo	100 metros barreiras (0,84); Altura; Peso (4); 200 metros; Comprimento; Dardo (500); 800 metros

4. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão. No caso dos veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria (M35, M40, M45, etc.).



### Campeonatos Distritais de Infantis - Sub 14 ao Ar Livre

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas benjamins B e Sub 14 filiados na ADAL.
2. Os atletas benjamins B não poderão participar em provas de duração elevada (600m, 1.000m e marcha).
3. Os atletas benjamins poderão participar em duas provas por jornada no máximo três por competição. No caso de o atleta querer participar em três provas, as mesmas terão de ser de áreas diferentes (exemplo: 40 metros, salto em comprimento e arremesso de bola).
4. Os atletas Sub 14 poderão participar em duas provas por jornada no máximo quatro por competição, desde que uma delas seja a estafeta. No caso de o atleta querer participar em quatro provas, as mesmas terão de ser de áreas diferentes (exemplo: salto em altura, lançamento do dardo e 600 metros).
5. Haverá prémios para o 1º, 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
6. A classificação coletiva obedecerá aos seguintes critérios:
  - a) pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados de cada prova;
  - b) em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 1 (um) atleta por clube, sendo que os restantes não retirarão pontos às outras equipas;
  - c) a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 3 atletas a participar em provas individuais (não inclui as estafetas);
  - d) os desempates em termos coletivos serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos classificados e assim sucessivamente.



### Campeonatos Distritais de Iniciados - Sub 16 ao Ar Livre

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 14 e Sub 16 filiados na ADAL.
2. Os atletas do escalão de Sub 14, poderão participar em todas as provas exceto, 250 metros, 250 metros barreiras, 1.500 metros, 1.500 metros obstáculos, 4.000 metros marcha e quádruplo salto.
3. Os atletas Sub 14 poderão participar em duas provas por jornada no máximo quatro por competição, desde que uma delas seja a estafeta. No caso de o atleta querer participar em quatro provas, as mesmas terão de ser de áreas diferentes (exemplo: salto em altura, lançamento do dardo e 800 metros).
4. Os atletas Sub 14 que participem na distância de 800 metros não podem participar em mais nenhuma corrida que se dispute posteriormente nessa jornada com exceção da estafeta de 4x 80 metros, podendo participar nas que se disputem antes, desde que sejam de distância inferior.
5. Os atletas Sub 16 só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de quatro quando o programa da competição se distribuir por dois dias, desde que uma delas seja a estafeta 4x80m.
6. Os atletas que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250m, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, com exceção da estafeta de 4x80 metros, podendo participar noutras que se realizem antes.
7. Quando o atleta estiver a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se ausente para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.
8. Quando o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
9. Haverá prémios para o 1º, 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
10. A classificação coletiva obedecerá aos seguintes critérios:
  - a) pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados de cada prova;



- b) em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 1 (um) atleta por clube, sendo que os restantes não retirarão pontos às outras equipas;
- c) a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 3 atletas a participar em provas individuais (não inclui as estafetas);
- d) os desempates em termos coletivos serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos classificados e assim sucessivamente.



### Campeonatos Distritais de Estafetas

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais atletas dos escalões de benjamins B, Sub 14, Sub 16, Sub 18, Sub 20, Seniores e Veteranos.
2. Cada clube poderá inscrever o número de equipas que entender.
3. Caso um Clube não tenha atletas suficientes num determinado escalão pode utilizar atletas do escalão abaixo para completar equipa. Só neste caso é que os atletas poderão competir no escalão acima nesta competição. Assim, os benjamins B podem competir na prova de Sub 14, os Sub 14 podem competir na estafeta de Sub 16, os Sub 16 podem competir na estafeta de Sub 18, os Sub 18 podem competir nas estafetas de Sub 20 e seniores e os Sub 20 podem competir na estafeta de seniores. Os atletas Veteranos podem competir na estafeta de seniores.
4. Caso haja necessidade de realizar mais do que uma série num determinado escalão, procurará evitar-se que duas equipas do mesmo Clube compitam na mesma série.
5. Nestes campeonatos realizarão as seguintes provas:

Escalão	Distâncias		Obs.
Infantis	4x60 m	4x150 m misto	2Masc. - 2Fem
Iniciados	4x80 m	4x250 m misto	2Masc. - 2Fem
Sub 18	4x100 m	Medley	
Sub 20	4x100 m	4x400 m	
Seniores	4x100 m	4x400 m	
Veteranos	4x100 m	4x400 m	

6. A classificação coletiva obedecerá aos seguintes critérios:
  - a) pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados de cada prova;
  - b) em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 1 (uma) equipa por clube, sendo que os restantes não retirarão pontos às outras equipas.
7. A pontuação obtida pelos clubes nestes Campeonatos reverterão para a classificação coletiva dos respetivos escalões:
  - a) a pontuação obtida pelos clubes participantes nas estafetas mistas será dividida pelos dois géneros. Exemplo: se um clube obtiver 7 pontos numa estafeta mista, serão adicionados 3.5 pontos na classificação coletiva masculina e 3.5 pontos na classificação coletiva feminina do respetivo campeonato distrital.
8. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão.



### Campeonatos Distritais de Lançamentos Longos

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 14, Sub 16, Sub 18, Sub 20, seniores e veteranos filiados na ADAL.
2. Cada atleta apenas poderá participar em duas provas.
3. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova.

No caso dos veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria (M35, M40, M45, etc.)



### Campeonatos Distritais de Estrada

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 18, Sub 20, Sub 23, seniores e veteranos filiados na ADAL.
2. Os atletas veteranos, caso o pretendam, poderão participar no escalão de seniores, devendo, para tal, fazer menção desse facto no ato de inscrição.
3. Para além de efetuarem a sua inscrição através da plataforma no site <https://www.fpacompeticoes.pt/>, os atletas que pretendam participar nestes Campeonatos Distritais deverão também fazer a inscrição na prova à qual a ADAL se irá associar, seguindo os procedimentos descritos no regulamento da mesma.
4. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão. No caso dos veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria (M35, M40, M45, etc.)
5. Em termos coletivos haverá troféus para as três primeiras equipas nos escalões de Sub 18, Sub 20, Seniores e Veteranos (escalão único em termos coletivos).
6. Nos escalões de Sub 18, Sub 20, seniores e veteranos (masculinos e femininos) serão vencedoras as equipas que somarem o menor número de pontos de acordo com as classificações alcançadas à chegada pelos 3 primeiros atletas.
7. Os desempates serão feitos a favor da equipa cujo último elemento a pontuar termine mais próximo do primeiro lugar.
8. Cada clube só poderá apresentar uma equipa para efeitos de classificação coletiva.



### Campeonatos Distritais de Meia-maratona

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 20, Sub 23, seniores e veteranos filiados na ADAL.
2. Os atletas veteranos, caso o pretendam, poderão participar no escalão de seniores, devendo, para tal, fazer menção desse facto no ato de inscrição.
3. Para além de efetuarem a sua inscrição através da plataforma no site <https://www.fpacompeticoes.pt/>, os atletas que pretendam participar nestes Campeonatos Distritais deverão também fazer a inscrição na prova à qual a ADAL se irá associar, seguindo os procedimentos descritos no regulamento da mesma.
4. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão. No caso dos veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria (M35, M40, M45, etc.)
5. Em termos coletivos haverá troféus para as três primeiras equipas nos escalões de Sub 20, seniores e veteranos (escalão único em termos coletivos).
6. Nos escalões de Sub 20, seniores e veteranos (masculinos e femininos) serão vencedoras as equipas que somarem o menor número de pontos de acordo com as classificações alcançadas à chegada pelos 3 primeiros atletas.
7. Os desempates serão feitos a favor da equipa cujo último elemento a pontuar termine mais próximo do primeiro lugar.
8. Cada clube só poderá apresentar uma equipa para efeitos de classificação coletiva.



### Campeonatos Distritais de Marcha em Estrada

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 14, Sub 16, Sub 18, Sub 20, Sub 23, seniores e veteranos filiados na ADAL.
2. Os atletas veteranos, caso o pretendam, poderão participar no escalão de seniores, devendo, para tal, fazer menção desse facto no ato de inscrição.
3. Para além de efetuarem a sua inscrição através da plataforma no site <https://www.fpacompeticoes.pt/>, os atletas que pretendam participar nestes Campeonatos Distritais poderão também ter que fazer a inscrição na prova à qual a ADAL se irá associar, seguindo os procedimentos descritos no regulamento da mesma.
4. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão. No caso dos veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria (M35, M40, M45, etc.).
5. Em termos coletivos haverá troféus para as três primeiras equipas masculinas e femininas nos escalões de Sub 14, Sub 16, Sub 18, Sub 20, seniores e veteranos (escalão único em termos coletivos).
6. Nos escalões de Sub 14, Sub 16, Sub 18, Sub 20, seniores e veteranos (masculinos e femininos) serão vencedoras as equipas que somarem o menor número de pontos de acordo com as classificações alcançadas à chegada pelos 3 primeiros atletas.
7. Os desempates serão feitos a favor da equipa cujo último elemento a pontuar termine mais próximo do primeiro lugar.
8. Cada clube só poderá apresentar uma equipa para efeitos de classificação coletiva.



### Campeonatos Distritais de Corta-mato Curto

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 20, Sub 23, seniores e veteranos filiados na ADAL.
2. Os atletas veteranos, caso o pretendam, poderão participar no escalão de seniores, devendo, para tal, fazer menção desse facto no ato de inscrição.
3. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão. No caso dos veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria (M35, M40, M45, etc.)
4. Em termos coletivos haverá troféus para as três primeiras equipas masculinas e femininas nos escalões de Sub 20, Seniores e Veteranos (escalão único em termos coletivos).
5. Nos escalões de Sub 20, Seniores e Veteranos (masculinos e femininos) serão vencedoras as equipas que somarem o menor número de pontos de acordo com as classificações alcançadas à chegada pelos 3 primeiros atletas.
6. Os desempates serão feitos a favor da equipa cujo último elemento a pontuar termine mais próximo do primeiro lugar.
7. Cada clube só poderá apresentar uma equipa para efeitos de classificação coletiva.



### Campeonatos Distritais de Corta-mato Longo

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 14, Sub 16, Sub 18, Sub 20, Sub 23, Seniores e Veteranos filiados na ADAL.
2. Os atletas veteranos, caso o pretendam, poderão participar no escalão de seniores, devendo, para tal, fazer menção desse facto no ato de inscrição.
3. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão. No caso dos veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria (M35, M40, M45, etc.)
4. Em termos coletivos haverá troféus para as três primeiras equipas masculinas e femininas nos escalões de Sub 14, Sub 16, Sub 18, Sub 20, Seniores e Veteranos (escalão único em termos coletivos).
5. Nos escalões de Sub 14, Sub 16, Sub 18, Sub 20, Seniores e Veteranos (masculinos e femininos) serão vencedoras as equipas que somarem o menor número de pontos de acordo com as classificações alcançadas à chegada pelos 3 primeiros atletas.
6. Os desempates serão feitos a favor da equipa cujo último elemento a pontuar termine mais próximo do primeiro lugar.
7. Cada clube só poderá apresentar uma equipa para efeitos de classificação coletiva.



### Campeonatos Distritais de Trail Curto

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas, Sub 20, Sub 23, seniores e veteranos filiados na ADAL.
2. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão. No caso dos veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria (M35, M40, M45, etc.)
3. Em termos coletivos haverá uma classificação única envolvendo todos os atletas, independentemente do seu género ou escalão. Serão vencedoras as equipas que somarem o menor número de pontos de acordo com as classificações alcançadas à chegada pelos 4 primeiros atletas independentemente do escalão/género.
4. Os desempates serão feitos a favor da equipa cujo último elemento a pontuar termine mais próximo do primeiro lugar.
5. Cada clube só poderá apresentar uma equipa para efeitos de classificação coletiva.
6. Haverá troféus para as três primeiras equipas.



### Campeonatos Distritais de Trail Longo

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas, Sub 23, Seniores e veteranos filiados na ADAL.
2. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão. No caso dos veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria (M35, M40, M45, etc.)
3. Em termos coletivos haverá uma classificação única envolvendo todos os atletas, independentemente do seu género ou escalão. Serão vencedoras as equipas que somarem o menor número de pontos de acordo com as classificações alcançadas à chegada pelos 4 primeiros atletas independentemente do escalão/género.
4. Os desempates serão feitos a favor da equipa cujo último elemento a pontuar termine mais próximo do primeiro lugar.
5. Cada clube só poderá apresentar uma equipa para efeitos de classificação coletiva.
6. Haverá troféus para as três primeiras equipas.



### Campeonatos Distritais de Rampa

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 23, seniores e veteranos filiados na ADAL.
2. Os atletas veteranos, caso o pretendam, poderão participar no escalão de seniores, devendo, para tal, fazer menção desse facto no ato de inscrição.
3. Para além de efetuarem a sua inscrição através da plataforma no site <https://www.fpacompeticoes.pt/>, os atletas que pretendam participar nestes Campeonatos Distritais deverão também fazer a inscrição na prova à qual a ADAL se irá associar, seguindo os procedimentos descritos no regulamento da mesma.
4. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão. No caso dos veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria (M35, M40, M45, etc.)
5. Em termos coletivos haverá uma classificação única envolvendo todos os atletas, independentemente do seu género ou escalão. Serão vencedoras as equipas que somarem o menor número de pontos de acordo com as classificações alcançadas à chegada pelos 4 primeiros atletas, independentemente do escalão/género.
6. Os desempates serão feitos a favor da equipa cujo último elemento a pontuar termine mais próximo do primeiro lugar.
7. Cada clube só poderá apresentar uma equipa para efeitos de classificação coletiva.
8. Haverá troféus para as três primeiras equipas.



### Salto em Altura em Sala Distrital

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 14, Sub 16 e Sub 18 filiados na ADAL.
2. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova.
3. Neste campeonato será feita uma classificação coletiva que resultará da soma das marcas do melhor atleta de cada Clube em cada escalão/género.
4. Haverá troféus para as três primeiras equipas.

Nota: Esta classificação distrital deverá contar para a Campanha “Viva o Atletismo” da Federação Portuguesa de Atletismo.

Esta Classificação Nacional de Clubes é efetuada com base nos resultados da fase Distrital desta Competição, juntando no final a classificação de todos os clubes do país.



### Triatlo Técnico Distrital

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 14, Sub 16 e Sub 18 filiados na ADAL.
2. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova.
3. Neste campeonato será feita uma classificação coletiva que resultará da soma das marcas do melhor atleta de cada Clube em cada escalão/género. No escalão de Sub 18 contará a marca do melhor triatlo (1 ou 2).
4. Haverá troféus para as três primeiras equipas.

Nota: Esta classificação distrital deverá contar para a Campanha “Viva o Atletismo” da Federação Portuguesa de Atletismo.

Esta Classificação Nacional de Clubes é efetuada com base nos resultados da fase Distrital desta Competição, juntando no final a classificação de todos os clubes do país.



### Quilómetro Jovem Distrital

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 14, Sub 16 e Sub 18 filiados na ADAL.
2. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova.
3. Neste campeonato será feita uma classificação coletiva que resultará da soma das marcas do melhor atleta de cada Clube em cada escalão/género. A classificação será ordenada por ordem crescente de marcas, começando sempre pelas equipas com seis atletas, depois as atletas com cinco e assim sucessivamente.
4. Haverá troféus para as três primeiras equipas.

Nota: Esta classificação distrital deverá contar para a Campanha “Viva o Atletismo” da Federação Portuguesa de Atletismo.

Esta Classificação Nacional de Clubes é efetuada com base nos resultados da fase Distrital desta Competição, juntando no final a classificação de todos os clubes do país.



### Olímpico Jovem Distrital

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 16 e Sub 18 filiados na ADAL.
2. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova.
3. Cada atleta poderá participar num máximo de três provas no conjunto das duas jornadas.



### Atleta Completo Distrital

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 14, Sub 16 e Sub 18 filiados na ADAL.
2. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova.
3. Neste campeonato será feita uma classificação coletiva que resultará da soma das marcas do melhor atleta de cada Clube em cada escalão/género.
4. Haverá troféus para as três primeiras equipas.

Nota: Esta classificação distrital deverá contar para a Campanha “Viva o Atletismo” da Federação Portuguesa de Atletismo.

Esta Classificação Nacional de Clubes é efetuada com base nos resultados da fase Distrital desta Competição, juntando no final a classificação de todos os clubes do país.



# ANEXOS



### Anexo 1 – Regulamento do Circuito de Convívios de Benjamins

#### 1. Participação

Este circuito de convívios destina-se a todos os jovens pertencentes a clubes, associações ou escolas que sejam federados ou não federados e que estejam incluídos nos escalões benjamins A e B. Os convívios destinados também a atletas infantis não farão parte deste circuito.

#### 2. Calendarização

O objetivo é que estes convívios se prolonguem durante toda a época desportiva, ou seja, entre Outubro e Julho. A regularidade da realização destes convívios dependerá do número de clubes interessados em organizá-los, sugerindo a ADAL que haja pelo menos um Convívio por mês.

#### 3. Organização

A organização destes convívios partirá da iniciativa dos vários clubes da ADAL, existindo por tal efeito um período de concurso à organização dos mesmos, aceitando o regulamento e as orientações estipulados pela ADAL. Um dos objetivos principais é que sejam realizados convívios de norte a sul do distrito, envolvendo o maior número de clubes e de regiões diferentes, Cada Clube poderá organizar mais do que um convívio.

Cada clube deverá ser responsável pela elaboração do programa e regulamento do seu convívio e deverá propô-lo à aprovação da ADAL com 1 mês de antecedência, de modo que este possa ser aprovado e divulgado em tempo útil. Quanto aos recursos humanos, a organização deverá apresentar um coordenador geral do convívio e um elemento em cada prova/estação que realize, cabendo aos clubes participantes, sempre que possível, colaborar na organização com um elemento. O enquadramento das várias provas pode também ser feito por atletas jovens, desde que haja a supervisão de um elemento da organização.

#### 4. Características das provas

Cabe a cada clube organizador estruturar o seu próprio convívio, de acordo com as suas motivações e condicionantes/limitações. Contudo, a ADAL sugere que se utilize o formato do Kids Athletics preconizado pela IAAF e pela Federação Portuguesa de Atletismo. As competições deverão ser sempre abertas e ter sempre um caráter coletivo, devendo os clubes organizadores acautelar a possibilidade de haver atletas sem clube ou clubes sem número de atletas suficientes para formar uma equipa.



Caso um Clube não consiga reunir o número mínimo de elementos para constituir uma equipa, as crianças poderão competir integradas noutra equipa incompleta.

### 5. Orientações para a realização dos convívios:

5.1 Devem, sempre que possível, ter uma duração igual ou inferior a 2h;

5.2 As equipas deverão ser mistas;

5.3 Obrigatoriedade de todos os elementos participarem em todas as provas;

5.4 Cada Clube pode participar com várias equipas;

5.5 Sugere-se a realização de 4 a 7 provas/estações por cada convívio;

5.6 Os convívios deverão ser multidisciplinares, procurando diversificar as atividades e incluindo, sempre que possível, atividades de corridas, saltos e lançamentos, como por exemplo 1 corrida com ou sem obstáculos, 1 salto, 1 lançamento (multi-lançamentos), 1 corrida de resistência (circuito de destrezas) e 1 estafeta (sempre obrigatória);

5.7 As corridas de resistência ficarão sempre para o final de cada convívio;

5.8 O modelo de classificação dos concursos, deve privilegiar uma pontuação por níveis, onde todos os elementos da equipa pontuem, não existindo pontuação nula. No caso de existirem equipas com diferenças no número de atletas, deve ser usada uma regra três simples para determinar o resultado da equipa: (Total de pontos alcançado ÷ N<sup>o</sup> atletas) x N<sup>o</sup> atletas Definido;

5.9 Nas corridas, todos os elementos da equipa devem realizar 1 volta completa ao percurso, devendo ser registado o tempo total da equipa. Em caso de exceção no número de atletas de uma equipa, devem ser percorridos o número de percursos referentes aos percursos expectáveis para uma equipa com o número de atletas definido.

5.10 De forma que os convívios sejam ainda mais enriquecedores, propomos que os clubes apresentem ainda uma tarefa mais diversificada e lúdica, como por exemplo ginástica, jogos pré-desportivos, desporto radicais, atividades com os pais, etc.

### 6. Apoios e incentivos

De acordo com o programa de apoio desportivo, está previsto um apoio monetário de 50€ por cada convívio organizado. Além disso, a ADAL poderá disponibilizar algum material aos clubes que o solicitem de forma a facilitar a organização dos eventos. Esse material deverá ser devolvido nas mesmas condições em que foi entregue.

### 7. Prémios e resultados nos convívios

Nestes convívios não deve haver qualquer classificação individual, devendo, contudo, haver uma classificação coletiva. A ADAL aconselha a utilização de um



modelo de pontuações por cada prova, havendo no final apenas uma classificação coletiva, envolvendo as várias equipas participantes. Desta forma, pretende-se que a vertente competitiva seja colocada um pouco mais de parte e que acima de tudo os jovens encontrem no atletismo uma vertente mais lúdica. No que respeita a prémios, uma vez mais, ficará a cargo do Clube organizador a sua entrega ou não. Caso o clube organizador opte por entregar prémios, a ADAL aconselha apenas a entrega de prémios de presença a todos os participantes, quer individual quer coletivamente. Cada Clube organizador deverá enviar à ADAL as classificações coletivas do respetivo Convívio.



### Anexo 2 – Regulamento do Circuito de meio fundo

#### Circuito de Meio Fundo ADAL – DAMISTORE.PT 2022-2023

##### 1. Organização

- a) A organização do Circuito de Meio Fundo ADAL – DAMISTORE.PT é da ADAL, em conjunto com os clubes filiados organizadores das provas constantes do Circuito de Meio Fundo ADAL.

##### 2. Participação

- a) A participação no Circuito de Meio Fundo ADAL – DAMISTORE.PT é restrita aos atletas que cumpram os seguintes critérios:
- b) Estejam filiados na FPA através da ADAL;
- c) Sejam juvenis à data da realização das provas;
- d) Cumpram o presente regulamento sem prejuízo do regulamento próprio de cada prova, que deve ser consultado junto das respetivas organizações.

##### 3. Inscrições

- a) As inscrições nas provas do Circuito de Meio Fundo ADAL – DAMISTORE.PT serão efetuadas de acordo com o regulamento da respetiva prova.
- b) Os atletas irão ter um dorsal de época para as provas do circuito, que será fornecido pela ADAL e entregue pela firma de cronometragem Record Pessoal.
- c) Após a publicação da lista de atletas filiados inscritos, por parte da Organização da prova, os atletas dispõem de três dias para apresentar reclamações referentes a esta lista à Organização da prova.

##### 4. Provas

- a) As provas que integram a competição o Circuito de Meio Fundo ADAL – DAMISTORE.PT são as seguintes:

Data	Prova	Local
06-11-2022	Dupla-Légua de Vermoil	Vermoil
12-11-2022	17ª Meia do Futuro (Juvenis)	Nazaré
08-12-2022	31º GP Atletismo A-do-Barbas	A-do-Barbas
17-12-2022	9º São Silvestre Batalha	Batalha
29-01-2023	3º Corta-Mato Pero Neto Mónica Rosa	Marinha Grande



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento Geral de Competições

04-02-2023	Meeting Cidade Pombal (800 m.)	PC Pombal
19-02-2023	11º G.P. Atletismo da Caranguejeira	Caranguejeira
12-03-2023	Meeting António Monteiro (1.500 m.)	PC Pombal
02-04-2023	Corta Mato das Pedreiras	Pedreiras
15-04-2023	Grande Prémio Atouguia da Baleia	A. da Baleia
27-05-2023	5º Grande Prémio da Benedita	Benedita
03-06-2023	12ª Corrida do Vinho e da Pera Rocha	Bombarral
24-07-2023	Légua da Praia	Praia Osso da Baleia
19-08-2023	Corrida da Praia da Vieira	Praia da Vieira

Os prémios relativos ao circuito serão entregues em Gala com data a definir.

### 5. Pontuação

- Por cada prova, a pontuação será feita sobre a classificação geral e sobre a classificação por género e escalões (definidos no ponto 8).
- Os pontos serão atribuídos, em cada prova, com o seguinte critério:
- Serão elaboradas quatro classificações Geral Masculina e Feminina nos escalões de Juvenis, Juniores, Sénior até Master 45 e outra Master +50, sendo atribuídos os pontos da seguinte forma:

Classificação	Pontos	Classificação	Pontos	Classificação	Pontos
1º	100	16º	30	31º	15
2º	90	17º	29	32º	14
3º	80	18º	28	33º	13
4º	70	19º	27	34º	12
5º	65	20º	26	35º	11
6º	60	21º	25	36º	10
7º	55	22º	24	37º	9
8º	50	23º	23	38º	8
9º	45	24º	22	39º	7
10º	40	25º	21	40º	6
11º	35	26º	20	41º	5
12º	34	27º	19	42º	4
13º	33	28º	18	43º	3
14º	32	29º	17	44º	2
15º	31	30º	16	45º e seg.	1

NOTA: A partir do 45.º classificado, todos os atletas serão pontuados com 1 ponto.

- A participação nas seguintes provas resultará na atribuição de pontos adicionais:

**Provas de Pista:** 10 pontos cada.



**Corta-Mato:** 10 pontos cada.

**Corrida do Vinho:** 10 pontos.

**Légua da Praia:** 20 pontos

- e) A classificação coletiva determina-se em dois passos: primeiro, em cada prova e com base nas classificações gerais (sem distinção de escalão ou sexo), soma-se a pontuação dos quatro atletas com maior pontuação de cada equipa; seguidamente, ordenam-se as equipas por ordem crescente de pontos obtidos na operação anterior, após o que se aplica a tabela de pontuação abaixo descrita para as equipas.

Classificação	Pontos
1º	15
2º	13
3º	11
4º	9
5º	8
6º	7
7º	6
8º	5
9º	4
10º	3
11º	2
12º	1

### NOTAS:

- c) Exemplo:

Equipa A: (1º Juv. Masc) 100 + (1ª Jun. Fem) 100 + (1º Jun. Mas.) 100 + 1ºSen/Mast. Fem) 100 = 400 – 1.º lugar (15 pontos)

Equipa B: (1º Juv. Fem) 100 + (2ª Juv. Fem) 90 + (2º Jun. Mas.) 90 + (1ºSen/Mast. Mas) 100 = 380 – 2.º lugar (13 pontos)

Equipa C: (3ºSen/Mast. Mast.) 80 + (4ºSen/Mast. Mast.) 70 + (5ºSen/Mast. Mast.) 65 + (6ºSen/Mast. Mast.) 60 = 275 – 3º lugar (11 pontos)

- e) Critério de Desempate: Quarto elemento com maior pontuação.

### 6. Divulgação dos resultados e classificações

- a) Os resultados provisórios das classificações de cada prova Circuito de Meio Fundo ADAL – DAMISTORE.PT serão publicados pela Organização no website do evento e/ou na sua página de Facebook, recordepessoal e pela ADAL no seu website [www.adal.pt](http://www.adal.pt). Após, no máximo, oito dias dessa divulgação, serão publicadas as



atualizações da classificação do Circuito de Meio Fundo ADAL – DAMISTORE.PT, geral absoluta, por sexo, por escalão e por equipas.

b) Após a publicação das classificações dos atletas inscritos no Circuito de Meio Fundo ADAL – DAMISTORE.PT neste website, os atletas dispõem de sete dias para apresentar à Organização da prova reclamações referentes às classificações.

### 7. Classificação final

a) Para a classificação geral final do Circuito de Meio Fundo ADAL – DAMISTORE.PT por sexo e por equipas, cada atleta ou equipa terá a pontuação referente às 9, 8 ou 7 melhores classificações nas provas do Circuito de Meio Fundo ADAL - DAMISTORE.PT, consoante o calendário do circuito tenha 12, 11 ou 10 provas respetivamente, sendo obrigatória a participação em, no mínimo, 50% das provas do circuito, para ser considerado na classificação geral final e 8 das provas do circuito, para ser considerado na classificação geral final como finalizador (Finisher).

b) Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época competitiva.

c) Em caso de empate na classificação geral, por escalão (considerando a idade do atleta a 31 de outubro de 2022) e por equipa, os critérios de desempate serão:

- Maior pontuação nos três melhores resultados (classificação individual e por equipas);
- Maior pontuação nos dois melhores resultados (classificação individual e por equipas);
- Confronto direto
- Maior idade (classificação individual).

### 8. Prémios

Serão atribuídos os seguintes prémios:

Juvenis Masculinos - 3 primeiros

Juvenis Femininos – 3 primeiros

Juniores Masculinos – 3 primeiros

Juniores Femininos – 3 primeiros

Seniores Masculinos – 3 primeiros

Seniores Femininos – 3 primeiros

Master Masculinos – 3 primeiros (Vet.35, 40, 45, 50, 55, 60, ...)



Master Femininas – 3 primeiras (Vet.35, 40, 45, 50, 55, 60, ...)

- a) Prémios coletivos: serão premiadas as três primeiras equipas com melhor classificação final.
- b) Será atribuída uma lembrança a todos os atletas finalizadores (Finisher).

A equipa vencedora receberá uma réplica de um troféu de grandes dimensões que será entregue à equipa que vença o circuito por 3 anos consecutivos ou 5 anos alternados.

2021 - ID Vieirense

2022 - ID Vieirense

### 9. Comunicação

- a) Considera-se como meio oficial de comunicação e informação sobre o Circuito de Meio Fundo ADAL – DAMISTORE.PT o seu website ([www.adal.pt](http://www.adal.pt)) e a página de Facebook, @adatletismoleiria. Os atletas devem consultar periodicamente o website para se manterem atualizados sobre possíveis alterações no Circuito de Meio Fundo e respetivo regulamento.

### 10. Alterações

- a) A ADAL reserva-se o direito de proceder às alterações que considere convenientes no formato e composição do Circuito de Meio Fundo ADAL – DAMISTORE.PT.



### Anexo 3 – Regulamento do Circuito de Trail Curto e Longo

Circuito de Trail ADAL – DAMISTORE.PT 2022-2023

#### 1. Organização

a) A organização do Circuito de Trail ADAL – DAMISTORE.PT é da ADAL, em conjunto com os clubes filiados organizadores das provas constantes do Circuito de Trail ADAL.

#### 2. Participação

A participação no Circuito de Trail ADAL – DAMISTORE.PT é restrita aos atletas que cumpram os seguintes critérios:

- a) Estejam filiados na FPA através da ADAL;
- b) Tenham 18 ou mais anos à data da realização das provas;
- c) Cumpram o presente regulamento sem prejuízo do regulamento próprio de cada prova, que deve ser consultado junto das respetivas organizações.

#### 3. Inscrições

- a) As inscrições nas provas do Circuito de Trail ADAL – DAMISTORE.PT serão efetuadas de acordo com o regulamento da respetiva prova.
- b) Após a publicação da lista de atletas filiados inscritos, por parte da Organização da prova, os atletas dispõem de três dias para apresentar reclamações referentes a esta lista à Organização da prova.
- c) Nos eventos cronometrados pela firma Recorde Pessoal os atletas deverão obrigatoriamente ser portadores do dorsal de época. Caso não o façam, por perda ou danificação por mau uso só poderão competir com um dorsal fornecido pela Recorde Pessoal, que terá um custo de €5, obrigatoriamente pago no momento.
- d) Os dorsais antes de qualquer evento terá que ser testado junta da firma Recorde Pessoal;

#### 4. Provas

- a) Conforme categorização de provas da ATRP, a competição de Trail Curto incluirá provas até à distância da meia-maratona (21,0975 km) e a competição de Trail Longo incluirá provas com distância superior à meia maratona e inferiores à maratona (42,195 km).



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento Geral de Competições

As provas que integram a competição de Trail do Circuito de Trail ADAL – DAMISTORE.PT são as seguintes:

### Calendário Época 2022/2023

#### Circuito Trail Curto – ADAL DAMISTORE.PT

Data	Competição	Distância	Local
03/12/2022	X-Mas Night Trail	19 Km	Leiria
15/01/2023	Trilhos da Mata	18 Km	Milagres
04/03/2023	Trail Off-Road da Barreira	15 Km	Barreira
25/03/2023	Trail Moinhos da Bajouca	18 Km	Bajouca
13/05/2023	Trilhos da Nexebra	20 Km	Chão Couce
28/05/2023	Trail do Pinheiro Manso	20 Km	Caranguejeira
24/06/2023	Avelar Sunset Trail	17 Km 25 Km	Avelar
13/08/2023	Trail da Lama Solta	19 Km	Louriçal
08/10/2023	Trail A-do-Barbas, CDTC*	17 Km	A-do-Barbas

Gala de entrega de prémios (data a anunciar)

#### Circuito Trail Longo – ADAL DAMISTORE.PT

Data	Prova	Distância	Local
10/12/2022	Trail da Amizade	32 Km	Ansião
12/03/2023	Trail Terras Ansião, CDTL**	35 Km	Ansião
19/03/2023	Trail Concha Azul	25 Km	S. Martinho
23/04/2023	Trail Running PBL Rosa Albardeira	32 Km	Pombal
04/06/2023	Trilhos da Lapa	30 km	Mendiga
22/07/2023	LUT Trilhos do Cársico	28 Km	Porto de Mós
24/09/2023	Trail GRC Corredoura	30 Km	Corredoura

Gala de entrega de prémios (data a anunciar)

\* CDTC - Campeonato Distrital de Trail Curto    \*\* CDTL - Campeonato Distrital de Trail Longo

### 5. Pontuação

Classificação	Pontos	Classificação	Pontos	Classificação	Pontos
1º	100	16º	30	31º	15
2º	90	17º	29	32º	14
3º	80	18º	28	33º	13
4º	70	19º	27	34º	12
5º	65	20º	26	35º	11
6º	60	21º	25	36º	10
7º	55	22º	24	37º	9
8º	50	23º	23	38º	8
9º	45	24º	22	39º	7



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento Geral de Competições

10º	40	25º	21	40º	6
11º	35	26º	20	41º	5
12º	34	27º	19	42º	4
13º	33	28º	18	43º	3
14º	32	29º	17	44º	2
15º	31	30º	16	45º e seg.	1

- a) Por cada prova, serão atribuídos pontos pela classificação geral masculina e feminina, conforme tabela de seguinte:

Existirá igualmente classificação coletiva (M/F), que será encontrada aplicando a seguinte tabela:

Classificação	Pontos
1º	15
2º	13
3º	11
4º	9
5º	8
6º	7
7º	6
8º	5
9º	4
10º	3
11º	2
12º	1

- b) A partir da equipa classificada em 12.º lugar, todas as equipas serão pontuadas com 1 ponto.
- c) A classificação coletiva (M/F) determina-se em dois passos: primeiro, e com base na classificação geral absoluta (M/F) (sem distinção de escalão), somam-se os lugares dos três (3) primeiros classificados de cada equipa, três (3) primeiras classificadas, no caso das equipas femininas; seguidamente, ordenam-se as equipas (M/F) por ordem crescente de pontos obtidos na operação anterior, após o que se aplica a tabela de pontuação acima descrita para as equipas. Em caso de empate, a situação será resolvida a favor da equipa que apresentar o 3º elemento melhor classificado.
- f) Exemplo:
1. Equipa A:  $5.º + 6.º + 7.º = 18$  – 1.º lugar (15 pontos)
  2. Equipa B:  $3.º + 4.º + 13.º = 20$  – 2.º lugar (13 pontos)
  3. Equipa C:  $1.º + 2.º + 20.º = 23$  – 3.º lugar (11 pontos)

## 6. Divulgação dos resultados e classificações



- a) Os resultados provisórios das classificações de cada prova Circuito de Trail ADAL – DAMISTORE.PT serão publicados pela Organização no website do evento e/ou na sua página de Facebook, pela ADAL no seu website [www.adal.pt](http://www.adal.pt), <https://www.opraticante.pt/> e <https://www.recordepessoal.pt/paginaInicial>. Após, no máximo, oito dias dessa divulgação, serão publicadas as atualizações da classificação do Circuito de Trail ADAL, geral absoluta, por sexo, por escalão e por equipas.
- b) Após a publicação das classificações dos atletas inscritos no Circuito de Trail ADAL, os atletas dispõem de sete dias para apresentar à Organização da prova reclamações referentes às classificações.

### 7. Classificação final

- a) Para a classificação geral final do Circuito de Trail ADAL – DAMISTORE.PT por sexo e por equipas (M/F), cada atleta ou equipa terá a pontuação referente às 7, 6 ou 5 melhores classificações nas provas do Circuito de Trail Curto ADAL, consoante o calendário do circuito tenha 10, 9 ou 8 provas respetivamente, sendo obrigatória a participação em, no mínimo, 50% das provas do circuito, para ser considerado na classificação geral final. No caso do Circuito de Trail Longo ADAL, cada atleta ou equipa terá a pontuação referente às 4 melhores classificações nas provas do Circuito de Trail Longo ADAL.
- b) Em caso de empate na classificação geral, por escalão (considerando a idade do atleta a 31 de outubro de 2023) e por equipa, os critérios de desempate serão:
  1. maior pontuação nos três melhores resultados (classificação individual e por equipas);
  2. maior pontuação nos dois melhores resultados (classificação individual e por equipas);
  3. confronto direto
  4. maior idade (classificação individual).

### 8. Prémios

- a) Prémios individuais: serão premiados os três primeiros classificados masculinos e femininos da classificação final de todos os escalões etários em vigor na FPA para a área do Trail.
- b) Prémios coletivos: serão premiadas as três primeiras equipas (M/F) com melhor classificação final.

### 9. Comunicação



- a) Considera-se como meio oficial de comunicação e informação sobre o Circuito de Trail ADAL o seu website ([www.adal.pt](http://www.adal.pt)) e <https://www.recordepessoal.pt/paginalnicial>. Os atletas devem consultar periodicamente o website para se manterem atualizados sobre possíveis alterações no Circuito de Trail ADAL e respetivo regulamento.

### 10. Alterações

- a) A ADAL reserva-se o direito de proceder às alterações que considere convenientes no formato e composição do Circuito de Trail ADAL – DAMISTORE.PT.
- b) As distâncias e as datas dos eventos, podem sofrer alterações.



### Anexo 4 – Programas e características das provas das competições distritais

#### 1. Programa de provas dos campeonatos distritais de pista ar livre

##### 1.1 Masculinos

	Absolutos	Sub 20	Sub 18	Iniciados	Infantis
Corridas	100 metros	100 metros	100 metros	80 metros	60 metros
	200 metros	200 metros	200 metros	250 metros	150 metros
	400 metros	400 metros	300 metros	800 metros	600 metros
	800 metros	800 metros	800 metros	1500 metros	
	1.500 metros	1.500 metros	1.500 metros	1500 metros	
	5.000 metros	5.000 metros	3.000 metros	obst (0,76 – sem vala)	
	10.000 metros	3.000 metros obst (0,91)	2.000 metros obst (0,84)		
	3.000 metros obst (0,91)				
Barreiras	110 m barr	110 m barr	110 m barr	100 m barr	60 m barr
	400 m barr	400 m barr	400 m barr	400 m barr	
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Triplo salto	Triplo salto	Triplo salto	Quádruplo	Quádruplo
	Vara	Vara	Vara	Vara	
Lançamentos	Peso (7,260)	Peso (6)	Peso (5)	Peso (4)	Peso (3)
	Disco (2)	Disco (1,750)	Disco (1,5)	Disco (1)	Disco (0,750)
	Dardo (800)	Dardo (800)	Dardo (700)	Dardo (600)	Dardo (500)
	Martelo (7,260)	Martelo (6)	Martelo (5)	Martelo (4)	Martelo (3)
Marcha	10.000 metros	5.000 metros	5.000 metros	4.000 metros	3.000 metros
Estafetas	4x100 metros	4x100 metros	4x100 metros	4x80 metros	4x60 metros
	4x400 metros	4x400 metros	Medley	4x250 metros mista	4x150 metros mista
Provas Comb.	Decatlo	Decatlo	Decatlo		

##### 1.2 – Femininos

	Absolutos	Sub 20	Sub 18	Iniciados	Infantis
Corridas	100 metros	100 metros	100 metros	80 metros	60 metros
	200 metros	200 metros	200 metros	250 metros	150 metros
	400 metros	400 metros	300 metros	800 metros	600 metros
	800 metros	800 metros	800 metros	1500 metros	
	1.500 metros	1.500 metros	1.500 metros	1500 metros	
	5.000 metros	3.000 metros	3.000 metros	obst (0,76 – sem vala)	
	3.000 metros obst (0,76)	3.000 metros obst (0,76)	2.000 metros obst (0,76)		
Barreiras	100 metros barr	100 metros barr	100 metros barr	80 metros barr	60 metros barr
	400 metros barr	400 metros barr	300 metros barr	250 metros barr	



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento Geral de Competições

Saltos	Altura Comprimento Triplo salto Vara	Altura Comprimento Triplo Salto Vara	Altura Comprimento Triplo salto Vara	Altura Comprimento Quádruplo Vara	Altura Comprimento Quádruplo
Lançamentos	Peso (4) Disco (1) Dardo (600) Martelo (4)	Peso (4) Disco (1) Dardo (600) Martelo (4)	Peso (3) Disco (1) Dardo (500) Martelo (3)	Peso (3) Disco (0,750) Dardo (500) Martelo (3)	Peso (2) Disco (0,600) Dardo (400) Martelo (2)
Marcha	10.000 metros	5.000 metros	5.000 metros	4.000 metros	3.000 metros
Estafetas	4x100 metros 4x400 metros	4x100 metros 4x400 metros	4x100 metros Medley	4x80 metros 4x250 metros mista	4x60 metros 4x150 metros mista
Pr. Comb.	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo		

## 2. Programa de provas dos campeonatos distritais de pista coberta

### 2.1. Masculinos

	Absoluto	Sub 20	Sub 18	
Corridas	60 metros	60 metros	60 metros	
	200 metros	200 metros	200 metros	
	400 metros	400 metros	300 metros	
	800 metros	800 metros	800 metros	
	1.500 metros	1.500 metros	1.500 metros	
	3.000 metros	3.000 metros	3.000 metros	
Barreiras	60 metros barreiras	60 metros barreiras	60 metros barreiras	
Saltos	Altura Comprimento Triplo salto Vara	Altura Comprimento Triplo salto Vara	Altura Comprimento Triplo salto Vara	
	Lançam.	Peso (7,260)	Peso (6)	Peso (5)
	Marcha	5.000 metros	5.000 metros	5.000 metros
Estafetas	4x400 metros	4x200 metros	4x200 metros	
Pr. Comb.	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	

### 2.2. Femininos

	Absoluto	Sub 20	Sub 18
Corridas	60 metros	60 metros	60 metros
	200 metros	200 metros	200 metros
	400 metros	400 metros	300 metros
	800 metros	800 metros	800 metros
	1.500 metros	1.500 metros	1.500 metros
	3.000 metros	3.000 metros	3.000 metros



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento Geral de Competições

Barreiras	60 metros barreiras	60 metros barreiras	60 metros barreiras
Saltos	Altura	Altura	Altura
	Comprimento	Comprimento	Comprimento
	Triplo salto	Triplo salto	Triplo salto
	Vara	Vara	Vara
Lançam.	Peso (4)	Peso (4)	Peso (3)
Marcha	3.000 metros	5.000 metros	5.000 metros
Estafetas	4x400 metros	4x200 metros	4x200 metros
Pr. Comb.	Pentatlo	Pentatlo	Pentatlo



### Anexo 5 – Características técnicas das corridas de barreiras

#### 1. Pista ao ar livre

##### 1.1 – Masculinos

Escalão	Distância total	Nº de barreiras	Altura das barreiras	Distância da partida à 1ª barreiras	Distância entre barreiras	Distância da última barreira à meta
Infantis	60m	6	0,76m	12,00m	7,50m	10,50m
Iniciados	100m	10	0,84m	13,00m	8,50m	10,50m
	250m	6	0,76m	35,00m	35,00m	40,00m
Sub 18	110m	10	0,914m	13,72m	9,14m	14,02m
	300m	7	0,84m	50,00m	35,00m	40,00m
Sub 20	110m	10	1,00m	13,72m	9,14m	14,02m
	400m	10	0,914m	45,00m	35,00m	40,00m
Seniores	110m	10	1,067m	13,72m	9,14m	14,02m
	400m	10	0,914m	45,00m	35,00m	40,00m

##### 1.2 – Femininos

Escalão	Distância total	Nº de barreiras	Altura das barreiras	Distância da partida à 1ª barreiras	Distância entre barreiras	Distância da última barreira à meta
Infantis	60m	6	0,76m	12,00m	7,00m	13,00m
Iniciados	80m	8	0,76m	12,00m	8,00m	12,00m
	250m	6	0,76m	35,00m	35,00m	40,00m
Sub 18	100m	10	0,76m	13,00m	8,50m	10,50m
	300m	7	0,76m	50,00m	35,00m	40,00m
Sub 20	100m	10	0,84m	13,00m	8,50m	10,50m
	400m	10	0,76m	45,00m	35,00m	40,00m
Seniores	100m	10	0,84m	13,00m	8,50m	10,50m
	400m	10	0,76m	45,00m	35,00m	40,00m



### 2. Pista coberta

#### 2.1 – Masculinos

Escalão	Distância total	Nº de barreiras	Altura das barreiras	Distância da partida à 1ª barreiras	Distância entre barreiras	Distância da última barreira à meta
Infantis	60m	6	0,76m	12,00m	7,50m	10,50m
Iniciados	60m	5	0,84m	13,00m	8,50m	13,00m
Sub 18	60m	5	0,914m	13,72m	9,14m	9,72m
Sub 20	60m	5	1,00m	13,72m	9,14m	9,72m
Seniores	60m	5	1,067m	13,72m	9,14m	9,72m

#### 2.2 – Femininos

Escalão	Distância total	Nº de barreiras	Altura das barreiras	Distância da partida à 1ª barreiras	Distância entre barreiras	Distância da última barreira à meta
Infantis	60m	6	0,76m	12,00m	7,00m	13,00m
Iniciados	60m	6	0,76m	12,00m	8,00m	8,00m
Sub 18	60m	5	0,76m	13,00m	8,50m	13,00m
Sub 20	60m	5	0,84m	13,00m	8,50m	13,00m
Seniores	60m	5	0,84m	13,00m	8,50m	13,00m



### Anexo 6 – Provas combinadas

#### 1. Pista ao ar livre

##### 1.1 – Masculinos

Escalão	Prova	Disciplinas
Sub 14	Pentatlo	60 metros; Comprimento 60 metros barreiras (0,76); Peso (3); 1.000 metros
Sub 16	Heptatlo	80 metros; Comprimento; Dardo (600), 100 metros barreiras (0,84); Peso (4); Altura; 1.000 metros
Sub 18	Octatlo a)	100 metros; Comprimento; Peso (5); 300 metros; 110 metros barreiras (0,91); Altura; Dardo (700); 1.000 metros
	Decatlo	100 metros; Comprimento; Peso (5); Altura; 400 metros; 110 metros barreiras (0,91); Disco (1,5); Vara; Dardo (700); 1.500 metros
Sub 20	Decatlo	100 metros; Comprimento; Peso (6); Altura; 400 metros 110 metros barreiras (1,00); Disco (1,750); Vara; Dardo (800); 1.500 metros
Seniores	Decatlo	100 metros; Comprimento; Peso (7,260); Altura; 400 metros metros barreiras (1,06); Disco (2); Vara; Dardo (800); 1.500 metros

##### a) Octatlo - Atleta Completo

##### 1.2- Femininos

Escalão	Prova	Disciplinas
Sub 14	Pentatlo	60 metros; Peso (2) 60 metros barreiras (0,76); Comprimento; 1.000 metros
Sub 16	Heptatlo	80 metros barreiras (0,76); Dardo (500); Altura 80 metros; Comprimento; Peso (3); 800 metros
Sub 18	Heptatlo	100 metros barreiras (0,76); Altura; Peso (3); 200 metros Comprimento; Dardo (500); 800 metros
Sub 20	Heptatlo	100 metros barreiras (0,84); Altura; Peso (4); 200 metros Comprimento; Dardo (600); 800 metros
Seniores	Heptatlo	100 metros barreiras (0,84); Altura; Peso (4); 200 metros Comprimento; Dardo (600); 800 metros

#### 2. Pista Coberta

##### 2.1 – Masculinos

Escalão	Prova	Disciplinas
Sub 14	Triatlo	60 metros barreiras (0,76); Peso (3); Comprimento
Sub 16	Triatlo	60 metros barreiras (0,84); Comprimento; Peso (4)
Sub 18	Triatlo	60 metros; Comprimento; Peso (5)
Sub 18	Triatlo	60 metros barreiras (0,91); Peso (5); Altura
Sub 18	Pentatlo técnico	60 metros; Comprimento; Peso (5); 60 metros barreiras (0,91); Altura; 60 metros barreiras (0,91); Vara; 1.000 metros
Sub 18	Heptatlo	60 metros; Comprimento; Peso (5); Altura 60 metros barreiras (1,00); Vara; 1.000 metros
Sub 20	Heptatlo	60 metros; Comprimento; Peso (6); Altura 60 metros barreiras (1,00); Vara; 1.000 metros
Seniores	Heptatlo	60 metros; Comprimento; Peso (7,260); Altura 60 metros barreiras (1,06); Vara; 1.000 metros



### 2.2 – Femininos

Escalão	Prova	Disciplinas
Infantis	Triatlo	Peso (2); 60 metros barreiras (0,76); Comprimento
Iniciados	Triatlo	Comprimento; 60 metros barreiras (0,76); Peso (3)
Sub 18	Triatlo	60 metros; Comprimento; Peso (3)
Sub 18	Triatlo técnico	60 metros barreiras (0,76); Peso (3); Altura
Sub 18	Pentatlo	60 metros barreiras (0,76); Altura; Peso (3); Comprimento; 800 metros; Peso (3); Comprimento; 800 metros
Sub 20	Pentatlo	60 metros barreiras (0,84); Altura; Peso (4); Comprimento; 800 metros
Seniores	Pentatlo	60 metros barreiras (0,84); Altura; Peso (4); Comprimento; 800 metros

### Anexo 7 – Distâncias limite para provas de corta-mato e estrada

Escalão	Corta-Mato		Estrada	
	Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos
Infantis	2,5 km	2,5 km	2,5 km	2,5 km
Iniciados	3,5 km	3,5 km	3,5 km	3,5 km
Sub 18	5 km	4 km	5 km	4 km
Sub 20	8 km	6 km	Meia-maratona	Meia-maratona
Seniores	12 km	8 km	Todas as distâncias	Todas as distâncias

### Anexo 8 – Distâncias das provas de marcha

Programa de provas dos Campeonatos Distritais de Marcha (estrada)

#### Masculinos

Infantis	Iniciados	Sub 18	Sub 20	Seniores
3 km	4 km	10 km	10 km	20 km

#### Femininos

Infantis	Iniciados	Sub 18	Sub 20	Seniores
3 km	4 km	5 km	10 km	20 km

30 de novembro de 2022

A Direção da ADAL