



Regulamento

Circuito de Meio Fundo ADAL – LIZSPORT

2025-2026

LIZSPORT
artigos desportivos

Para: Participantes / atletas

1. Organização

a) A organização do Circuito de Meio Fundo ADAL – LIZSPORT 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 – LIZSPORT é restrita aos atletas que cumpram os seguintes critérios:

b) Estejam filiados na FPA através da ADAL;

c) Sejam Sub18 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 – LIZSPORT serão efetuadas de acordo com o regulamento da respetiva prova;

b) Desconto permanente de pelo menos 1 € no preço de inscrição, para atletas filiados na ADAL;

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) O dorsal antes de qualquer evento terá que ser testado junta da firma Recorde Pessoal;

e) 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.

Um atletismo de todos para todos





Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Provas

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

| Data | Prova | Local |
|------------|---------------------------------------|----------------------|
| 02-11-2025 | Dupla-Légua de Vermoil | Vermoil |
| 30-11-2025 | 18º Corta Mato Jovem Rota do Vidro | Marinha Grande |
| 08-12-2025 | 34º GP Atletismo de A-do-Barbas | A-do-Barbas |
| 13-12-2025 | 11º SÃO SILVESTRE BATALHA | Batalha |
| 28-12-2025 | Meeting António Monteiro – 800 metros | PC Pombal |
| 08-02-2025 | 4º Corta-Mato Aniversário BA | Mata Marrazes |
| 22-02-2026 | Corta Mato da Bajouca - GlobalSilva | Bajouca |
| 01-03-2026 | 3º Corta-mato ACRDC Sismaria | Sismaria |
| 15-03-2026 | Corta Mato das Pedreiras | Pedreiras |
| A definir | KM Jovem (Sub 18) | A definir |
| A definir | Camp. Dist. 5.000m e 10.000m | A definir |
| 24-04-2026 | 35ª Milha de Cristal | Marinha Grande |
| 03-05-2026 | 3ª Milha Rampa S. Pedro | Barreira |
| 10-05-2026 | 34º Grande Prémio Atletismo Bajouca | Bajouca |
| 31-05-2026 | 8º Grande Prémio da Benedita | Benedita |
| 04-07-2026 | 13º G.P.A. da Caranguejeira | Caranguejeira |
| 19-07-2026 | Légua da Praia | Praia Osso da Baleia |
| 08-08-2026 | Corrida da Praia da Vieira | Praia da Vieira |

- a) Será elaborada quatro classificações Geral Masculina e Feminina, para esta classificação Geral será elaborada uma classificação para o escalão Sub18 a Sub20 masculina e feminina e uma para os escalões de Sub23 a Master masculina e feminina, cada atleta terá a pontuação referente a todas as provas realizadas no circuito.
- b) Será também elaborada uma classificação individual por escalões de Sub18, Sub20, Sub 23, Sénior e Master 35, 40, 45, etc.
- c) Os pontos serão atribuídos para a classificação Geral e Individual, em cada prova, com o seguinte critério:

Um atletismo de todos para todos





Pontuação

| Classif. | Pontos | Classif. | Pontos | Classif. | 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 |

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.

Léguas da Praia: 20 pontos

- a) 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 e 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 abaixo descrita para as equipas, serão pontuadas todas as provas do circuito.

Um atletismo de todos para todos





| 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:

1. A partir da equipa classificada em 12.º lugar, todas as equipas serão pontuadas com 1 ponto.

Exemplo:

Equipa A: (1º Sub18 Masc) 100 + (1ª Sub20 Fem) 100 + (1º Sub20 Mas.) 100 + 1ºSen/Mast. Fem) 100 = 400 – 1.º lugar (15 pontos)

Equipa B: (1º Sub18 Fem) 100 + (2ª Sub18 Fem) 90 + (2º Sub20 Mas.) 90 + (1ºSen/Masc. Mas) 100 = 380 – 2.º lugar (13 pontos)

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

Critério de Desempate: Quarto elemento com maior pontuação.

4. Divulgação dos resultados e classificações

- a) Os resultados provisórios das classificações de cada prova Circuito de Meio Fundo ADAL – LIZSPORT . Após, no máximo, oito dias dessa divulgação, serão publicadas as atualizações da classificação do Circuito de Meio Fundo ADAL – LIZSPORT, geral absoluta, por género, por escalão e por equipas.
- b) Após a publicação das classificações dos atletas inscritos no Circuito de Meio Fundo ADAL – LIZSPORT neste website www.adal.pt), página de Facebook, @adatletismoleiria, <https://www.opraticante.pt/>, <https://classificacoes.adal.pt/e> <https://www.recordepessoal.pt/paginalnicial> os atletas dispõem de sete dias para apresentar à Organização da prova reclamações referentes às classificações.

Um atletismo de todos para todos





5. Classificação final

- a) Para a classificação individual final do Circuito de Meio Fundo ADAL – LIZSPORT por género (M/F), cada atleta ou equipa terá a pontuação referente às 10, 9, 8 ou 7 melhores classificações nas provas do Circuito de Meio Fundo ADAL – LIZSPORT, consoante o calendário do circuito tenha 13, 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.
- b) Para a classificação coletiva final do Circuito de Meio Fundo ADAL – LIZSPORT serão contabilizados todas as provas, sendo obrigatória a participação em, no mínimo, 50% das provas do circuito, para ser considerado na classificação geral final.
- c) Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 30 de setembro da corrente época competitiva.
- d) Em caso de empate na classificação geral, por escalão (considerando a idade do atleta a 30 de setembro de 2026) 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).

6. Prémios

Serão atribuídos os seguintes prémios:

Geral:

Sub18 Masculinos - 3 primeiros

Sub18 Femininos – 3 primeiros

Sub20 a Master Masculinos - 3 primeiros

Sub20 a Master Femininos – 3 primeiros

Individual:

Sub18 Masculinos - 3 primeiros

Sub18 Femininos – 3 primeiros

Sub20 Masculinos – 3 primeiros

Sub20 Femininos – 3 primeiros

Sub23 Masculinos – 3 primeiros

Um atletismo de todos para todos





Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Sub23 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 masculinas e femininas com melhor classificação final.
- b) Será atribuída uma lembrança a todos os atletas finalizadores (Finisher).
- c) Será atribuída uma lembrança a todos os atletas totalistas.
- d) 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.

2024 - CPR A-Do-Barbas

2025- CPR A-Do-Barbas

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

7. Comunicação

- a) Considera-se como meio oficial de comunicação e informação sobre o Circuito de Meio Fundo ADAL – LIZSPORT o seu website (www.adal.pt), página de Facebook, @adatletismoleiria, <https://www.opraticante.pt/>, <https://classificacoes.adal.pt/> e <https://www.recordepessoal.pt/paginalnicial>. Os atletas devem consultar periodicamente os websites para se manterem atualizados sobre possíveis alterações no Circuito de Meio Fundo ADAL - LIZSPORT e respetivo regulamento.

8. Alterações

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

Reg.V01/2025-2026

Um atletismo de todos para todos

