



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento



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	Cancelado
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
18-04-2026	KM Jovem (Sub 18)	Óbidos
18-04-2026	Camp. Dist. 5.000m e 10.000m	Óbidos
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
05-07-2026	CROSS ROAD - 11 KM	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





Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

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> 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

