

Regulamento
de
Competições
da ADAL
2018-2019



Índice

Índice	2
Nota introdutória	4
Normas Gerais	5
Inscrições	7
Protestos.....	8
Aspetos regulamentares de alguns escalões.....	9
Benjamins	9
Infantis.....	9
Iniciados.....	10
Sub-18.....	11
Sub-20.....	12
Seniores	12
Competições organizadas pela ADAL.....	13
Campeonato Distrital de Sub-18 em Pista Coberta.....	14
Campeonato Distrital de Sub-18 ao Ar Livre.....	15
Campeonato Distrital de Sub-20 em Pista Coberta.....	16
Campeonato Distrital de Sub-20 ao Ar Livre.....	17
Campeonato Distrital Absoluto em Pista Coberta	18
Campeonato Distrital de Esperanças ao Ar Livre	19
Campeonato Distrital Absoluto ao Ar Livre	20
Campeonato Distrital de Provas Combinadas em Pista Coberta	21
Campeonato Distrital de Provas Combinadas ao Ar Livre.....	22
Campeonato Distrital de Infantis ao Ar Livre.....	23
Campeonato Distrital de Iniciados ao Ar Livre	24
Campeonato Distrital de Estafetas.....	25
Campeonato Distrital de Lançamentos Longos	26
Campeonato Distrital de Estrada	27
Campeonato Distrital de Meia-maratona	28
Campeonato Distrital de Marcha em Estrada.....	29
Campeonato Distrital de Corta-mato	30

Campeonato Distrital de Trail	31
Campeonato Distrital de Rampa	32
Salto em Altura em Sala Distrital	33
Triatlo Técnico Distrital	34
Quilómetro Jovem Distrital	35
Olímpico Jovem Distrital.....	36
Atleta Completo Distrital.....	37
ANEXOS.....	38
Anexo 1 – Regulamento do Circuito de Convívios de Benjamins	39
Anexo 2 – Regulamento do Circuito de meio fundo	42
Anexo 3 – Regulamento do Circuito de trail	47
Anexo 4 – Programas e características das provas das competições distritais	51
Anexo 5 – Características técnicas das corridas de barreiras	54
Anexo 6 – Provas combinadas	56
Anexo 7 – Distâncias limite para provas de corta-mato e estrada	58
Anexo 8 – Distâncias das provas de marcha	59

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. Poderão participar nas competições organizadas pela ADAL 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.
3. 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.
4. Um atleta que participe sem o equipamento do seu Clube numa competição organizada pela ADAL será desclassificado.
5. 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 €1, obrigatoriamente pago no momento.
6. 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.
7. 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.
8. Os escalões são considerados de acordo com os anos de nascimento dos atletas, seguindo a tabela apresentada no ponto 9. 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.
9. Os atletas estão escalonados de acordo com o seu ano de nascimento nos seguintes grupos etários:

Escalões	Masculinos e Femininos
Benjamins A	2010, 2011 e 2012
Benjamins B	2008 e 2009
Infantis	2006 e 2007
Iniciados	2004 e 2005
Sub-18	2002 e 2003
Sub-20	2000 e 2001
Seniores	1999 e anteriores

10. Consideram-se ainda as seguintes categorias:

Categorias	Atletas abrangidos
Sub-23	Ambos os sexos nos três primeiros anos de senior (1997, 1998 e 1999)
V 35	Masculinos e Femininos dos 35 aos 39 anos
V 40	Masculinos e Femininos dos 40 aos 44 anos
V 45	Masculinos e Femininos dos 45 aos 49 anos
V 50	Masculinos e Femininos dos 50 aos 54 anos
V 55	Masculinos e Femininos dos 55 aos 59 anos
V 60	Masculinos e Femininos dos 60 aos 64 anos
V 65	Masculinos e Femininos dos 65 aos 69 anos
V 70	Masculinos e Femininos dos 70 aos 74 anos
V 75	Masculinos e Femininos dos 75 aos 79 anos
V 80	Masculinos e Femininos dos 80 aos 84 anos
V 85	Masculinos e Femininos dos 85 aos 89 anos
V 90	Masculinos e Femininos dos 90 anos em diante

11. A época desportiva tem o seu início a 1 de novembro.

12. 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 1 de novembro**. Esta norma aplica-se apenas às provas de pista.

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 www.adal.pt.
2. Por norma, as inscrições deverão ser efetuadas até à terça 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 2,5€. Estes atletas deverão fazer a sua inscrição no site da ADAL.
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. Nalgumas 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 de alguns 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 Benjamins B terá características lúdicas e deverá expressar-se de preferência através de formas jogadas.
2. A ADAL, em colaboração com os Clubes nossos associados, promoverá um circuito de convívios para estes escalões.
3. Esse circuito englobará, sempre que possível, um convívio por mês.
4. Nestes convívios não deve haver qualquer classificação individual, devendo, contudo, haver uma classificação coletiva.
5. No final da época será elaborada uma classificação coletiva final, com base nos resultados coletivos de todos os convívios realizados.
6. O regulamento do Circuito de Convívio de Benjamins segue em anexo a este regulamento (Anexo 1)
7. Sempre que haja provas de pista para este escalão, os atletas benjamins poderão participar em três provas por competição.
8. No Campeonato Distrital de Infantis, os atletas benjamins B não poderão participar em provas de duração elevada (600m, 1.000m e marcha). Os atletas benjamins A não poderão participar nesta competição.
9. Nas provas de velocidade realizadas em pista para este escalão, os atletas partirão em pé.

Infantis

1. Os atletas infantis poderão participar em três provas por competição quando esta se disputar numa só jornada, ou disputar 4 provas quando a competição se disputar em dois dias, realizando neste caso duas provas por jornada.
2. Independentemente do referido no ponto anterior, os atletas infantis que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros não podem participar em mais nenhuma prova de corrida ou de marcha, mesmo tratando-

- se de uma estafeta, que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes.
- Os atletas infantis que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros não podem participar em mais nenhum concurso que tenha o seu início após a referida prova de resistência, mas podem continuar a participar num concurso que se tenha iniciado antes dessa mesma prova.
 - Nas competições que se disputem em duas jornadas, os atletas apenas poderão fazer uma prova de distância igual ou superior a 600 metros.
 - Em casos excepcionais, 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.
 - 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 m., 250 m barreiras, 1.500 metros 1.500 m obstáculos, 4.000 m marcha Quádruplo salto	Corridas – distâncias superiores a 2,5 Km Marcha – distâncias superiores a 3.000 m	Distâncias superiores a 2,5 km

Iniciados

- Os atletas iniciados poderão participar em três provas por competição quando esta se disputar numa só jornada, ou disputar 4 provas quando a competição se disputar em dois dias, realizando neste caso duas provas por jornada.
- Nas competições que se disputem em duas jornadas, os atletas apenas poderão fazer uma prova de distância igual ou superior a 800 metros.
- Os atletas iniciados que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 800 metros não podem participar em mais nenhuma prova de corrida ou de marcha, mesmo tratando-se de uma estafeta, que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes.
- Os atletas iniciados que participem numa prova de distância igual ou superior a 250 metros não podem participar em mais nenhum concurso que tenha o seu início após a referida prova, mas podem continuar a participar num concurso que se tenha iniciado antes dessa mesma prova.
- 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 m obstáculos e 3.000 m	Corridas – distâncias superiores a 3,5 km Marcha – distâncias superiores a 5 km	Distâncias superiores a 3,5 km

Sub-18

- Os atletas sub-18 só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três quando o programa da competição se distribuir por dois dias. Nos Campeonatos Distritais ao Ar livre, cada atleta pode participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta 4x100m, participando assim em duas provas por dia.
- 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 noutra corrida, prova de marcha ou concurso, com exceção da estafeta 4x100m.
- 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.
- As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas, serão obrigatoriamente disputadas por séries.
- 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
3.000m obstáculos, 5.000m, 10.000m Peso (7,260kg) Martelo (7, 260kg) Disco (2kg)	Corridas - distâncias superiores a 5km (M) e 4km (F) Marcha – distâncias superiores a 10km	Distâncias superiores a 5km (M) e 4km (F)

Sub-20

1. Os atletas deste escalão só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três quando o programa da competição se distribuir por dois dias. Nos Campeonatos Distritais ao Ar livre, cada atleta pode participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta 4x100m, participando assim em duas provas por dia.
2. 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, independentemente da ordem de participação nessas provas.
3. 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 Marcha – distâncias superiores a 20km (M)	Distâncias superiores a 8km (M) e 6km (F)

Seniores

1. Os atletas deste escalão quando participarem em competições de carácter individual, poderão competir nas provas que entenderem, desde que essa sua participação se faça no respeito estrito das normas em vigor aplicáveis a essa competição.
2. Nos Campeonatos Distritais em pista coberta, cada atleta pode participar num máximo de três provas, não podendo ser todas no mesmo dia. Nos Campeonatos Distritais ao Ar livre, cada atleta pode participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta 4x100m, participando assim em duas provas por dia.

Competições organizadas pela ADAL

1. Ao longo da época, ADAL organizará, sempre que possível, os seguintes Campeonatos Distritais:
 - a) Campeonato Distrital de Sub-18 em Pista Coberta;
 - b) Campeonato Distrital de Sub-20 em Pista Coberta;
 - c) Campeonato Distrital Absoluto em Pista Coberta;
 - d) Campeonato Distrital de Provas Combinadas em Pista Coberta;
 - e) Campeonato Distrital de Infantis em pista ao ar livre;
 - f) Campeonato Distrital de Iniciados em pista ao ar livre;
 - g) Campeonato Distrital de Sub-18 em pista ao ar livre;
 - h) Campeonato Distrital de Sub-20 em pista ao ar livre;
 - i) Campeonato Distrital de Esperanças em pista ao ar livre;
 - j) Campeonato Distrital Absoluto em pista ao ar livre;
 - k) Campeonato Distrital de Provas Combinadas ao ar livre;
 - l) Campeonato Distrital de Lançamentos Longos;
 - m) Campeonato Distrital de Estrada;
 - n) Campeonato Distrital de Meia-maratona;
 - o) Campeonato Distrital de Marcha em Estrada;
 - p) Campeonato Distrital de Corta-mato Curto;
 - q) Campeonato Distrital de Corta-mato Longo;
 - r) Campeonato Distrital de Trail Curto;
 - s) Campeonato Distrital de Trail Longo;
 - t) Campeonato Distrital 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 Convívios de Benjamins, um Circuito de Meio Fundo e um Circuito de Trail, cujos regulamentos seguem em anexo (anexos 1, 2 e 3).

4. 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.

Campeonato Distrital de Sub-18 em Pista Coberta

1. Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas iniciados e sub-18 filiados na ADAL.
2. Cada atleta pode participar num máximo de três provas, não podendo ser as três no mesmo dia.
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 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. Os atletas Iniciados apenas poderão fazer uma prova de distância igual ou superior a 800 metros no conjunto das duas jornadas.
6. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
7. 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 2 (dois) atletas 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.

Campeonato Distrital de Sub-18 ao Ar Livre

1. Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas iniciados e sub-18 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 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada 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. Os atletas Iniciados apenas poderão fazer uma prova de distância igual ou superior a 800 metros no conjunto das duas jornadas.
6. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
7. 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 2 (dois) atletas 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.

Campeonato Distrital de Sub-20 em Pista Coberta

1. Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas sub-18 e sub-20 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 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, independentemente da ordem de participação nessas provas.
6. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
7. 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 2 (dois) atletas 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.

Campeonato Distrital de Sub-20 ao Ar Livre

1. Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas sub-18 e sub-20 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 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, independentemente da ordem de participação nessas provas.
6. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
7. 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 2 (dois) atletas 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.

Campeonato Distrital Absoluto em Pista Coberta

1. Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas sub-18, 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 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, independentemente da ordem de participação nessas provas.
6. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos. Em termos individuais, a ADAL atribuirá também um prémio ao primeiro atleta sub-23 de cada prova.
7. 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 2 (dois) atletas 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.

Campeonato Distrital de Esperanças ao Ar Livre

1. Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas sub-20 e sub-23.
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 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, independentemente da ordem de participação nessas provas.
4. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
5. 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 2 (dois) atletas 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.

Campeonato Distrital Absoluto ao Ar Livre

1. Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas sub-18, 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 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, independentemente da ordem de participação nessas provas.
6. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
7. 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 2 (dois) atletas 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.

Campeonato Distrital de Provas Combinadas em Pista Coberta

1. Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas iniciados (caso se justifique tecnicamente a sua participação), sub-18, sub-20, seniores e veteranos filiados na ADAL.
2. Os atletas iniciados 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

Iniciados Sub-18	Heptatlo	60m; Comprimento; Peso (5); Altura 60m barr (0,91); Vara; 1.000m
Sub-20	Heptatlo	60m; Comprimento; Peso (6); Altura 60m barr (1,00); Vara; 1.500m
Seniores Veteranos	Heptatlo	60m; Comprimento; Peso (7,260); Altura 60m barr (1,06); Vara; 1.500m

3.2 Femininos

Iniciados Sub-18	Pentatlo	60m barr (0,76); Altura; Peso (3); Comprimento; 800m
Sub-20	Pentatlo	60m barr (0,84); Altura; Peso (4); Comprimento; 800m
Seniores Veteranas	Pentatlo	60m barr (0,84); Altura; Peso (4); Comprimento; 800m

4. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova.

Campeonato Distrital de Provas Combinadas ao Ar Livre

1. Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas iniciados, sub-18, sub-20, seniores e veteranos filiados na ADAL.
2. Os atletas iniciados 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

Iniciados Sub-18	Decatlo	100m; Comprimento; Peso (5); Altura; 400m 110m barr (0,91); Disco (1,5); Vara; Dardo (700); 1.500m
Sub-20	Decatlo	100m; Comprimento; Peso (6); Altura; 400m 110m barr (1,00); Disco (1,750); Vara; Dardo (800); 1.500m
Seniores Veteranos	Decatlo	100m; Comprimento; Peso (7,260); Altura; 400m 110m barr (1,06); Disco (2); Vara; Dardo (800); 1.500m

3.2 Femininos

Iniciados Sub-18	Heptatlo	100m barr (0,76); Altura; Peso (3); 200m Comprimento; Dardo (600); 800m
Sub-20	Heptatlo	100m barr (0,84); Altura; Peso; (4) 200m Comprimento; Dardo (600); 800m
Seniores Veteranas	Heptatlo	100m barr (0,84); Altura; Peso (4); 200m Comprimento; Dardo (500); 800m

4. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova.

Campeonato Distrital de Infantis ao Ar Livre

1. Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas Benjamins B e Infantis filiados na ADAL.
2. Os atletas benjamins B não poderão participar em provas de duração elevada (600m, 1.000m e marcha)
3. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova, sendo o vencedor de cada uma das provas o respetivo campeão distrital.
4. Neste campeonato será feita uma classificação coletiva que 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 2 (dois) atletas 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).
5. O Campeonato Distrital de Infantis será a última jornada de um conjunto de provas que, no seu conjunto, determinarão os campeões em termos coletivos, da forma que a seguir se explicita:
 - a) para cada uma das etapas será elaborada uma classificação coletiva com base nos mesmos critérios referidos nas alíneas a) e b) do ponto 5 deste artigo;
 - b) nestas etapas (com exceção da última, que será o Campeonato Distrital) todas as equipas pontuarão independentemente do número de atletas que apresentem na competição;
 - c) a classificação coletiva final será feita da seguinte forma: 50% dos pontos atribuídos na última etapa (Campeonato Distrital) mais 50% dos pontos totais das jornadas anteriores;
 - d) definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem decrescente do total de pontos obtidos;
 - e) para ser classificado coletivamente, cada Clube tem que ter 3 atletas a participar no conjunto das várias jornadas.
6. Depois de elaborada a classificação final, aquando do Campeonato Distrital, serão atribuídos troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.

Campeonato Distrital de Iniciados ao Ar Livre

1. Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas Infantis e Iniciados filiados na ADAL.
2. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova, sendo o vencedor de cada uma das provas o respetivo campeão distrital.
3. Neste campeonato será feita uma classificação coletiva que 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 2 (dois) atletas 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);
4. O Campeonato Distrital de Iniciados será a última jornada de um conjunto de provas que, no seu conjunto, determinarão os campeões em termos coletivos, da forma que a seguir se explicita:
 - a) para cada uma das etapas será elaborada uma classificação coletiva com base nos mesmos critérios referidos nas alíneas a) e b) do ponto 5 deste artigo;
 - b) nestas etapas (com exceção da última, que será o Campeonato Distrital) todas as equipas pontuarão independentemente do número de atletas que apresentem na competição;
 - c) a classificação coletiva final será feita da seguinte forma: 50% dos pontos atribuídos na última etapa (Campeonato Distrital) mais 50% dos pontos totais das jornadas anteriores;
 - d) definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem decrescente do total de pontos obtidos;
 - e) para ser classificado coletivamente, cada Clube tem que ter 3 atletas a participar no conjunto das várias jornadas.
5. Depois de elaborada a classificação final, aquando do Campeonato Distrital, serão atribuídos troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.

Campeonato Distrital de Estafetas

1. Poderão participar neste Campeonato Distrital atletas dos escalões de Benjamins B, Infantis, Iniciados, 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 Infantis, os Infantis podem competir na estafeta de Iniciados, os Iniciados 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. Haverá prémios para as três primeiras equipas de cada escalão/género.

Campeonato Distrital de Lançamentos Longos

1. Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas infantis, iniciados, 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.

Campeonato Distrital de Estrada

1. Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas Sub-20, 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 da ADAL, os atletas que pretendam participar neste Campeonato Distrital 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 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 4 primeiros atletas.
7. No escalão de Sub-20 (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.
8. Os desempates serão feitos a favor da equipa cujo último elemento a pontuar termine mais próximo do primeiro lugar.
9. Cada clube só poderá apresentar uma equipa para efeitos de classificação coletiva.

Campeonato Distrital de Meia-maratona

1. Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas Sub-20, 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 da ADAL, os atletas que pretendam participar neste Campeonato Distrital 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.
5. Em termos coletivos haverá troféus para as três primeiras equipas.
6. 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).
7. Os desempates serão feitos a favor da equipa cujo quarto elemento termine mais próximo do primeiro lugar.
8. Cada clube só poderá apresentar uma equipa para efeitos de classificação coletiva.

Campeonato Distrital de Marcha em Estrada

1. Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas Infantis, Iniciados, Sub-18, Sub-20, 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 da ADAL, os atletas que pretendam participar neste Campeonato Distrital 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 (escalão único).
5. Em termos coletivos haverá troféus para as três primeiras equipas masculinas e femininas nos escalões de Infantis, Iniciados, Sub-18, Sub-20, Seniores e Veteranos (escalão único em termos coletivos).
6. Nos escalões de 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 4 primeiros atletas.
7. Nos restantes escalões (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.
8. Os desempates serão feitos a favor da equipa cujo último elemento a pontuar termine mais próximo do primeiro lugar.
9. Cada clube só poderá apresentar uma equipa para efeitos de classificação coletiva.

Campeonato Distrital de Corta-mato

1. A ADAL dividirá o Campeonato Distrital de Corta-mato em duas competições. Numa dessas competições realizar-se-á o Campeonato Distrital de Corta-mato Curto para Sub-20, Seniores e Veteranos, juntamente com o Campeonato Distrital de Corta-mato para Infantis e Iniciados. Noutra jornada, realizar-se-á o Campeonato Distrital de Corta-mato Longo para Sub-20, Seniores e Veteranos, juntamente com o Campeonato Distrital de Corta-mato para Sub-18.
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 Infantis, Iniciados, Sub-18, Sub-20, Seniores e Veteranos (escalão único em termos coletivos).
5. Nos escalões de 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 4 primeiros atletas.
6. Nos restantes escalões (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.

Campeonato Distrital de Trail

1. A ADAL dividirá o Campeonato Distrital de Trail em duas competições. Numa dessas competições realizar-se-á o Campeonato Distrital de Trail Curto. Noutra jornada, realizar-se-á o Campeonato Distrital de Trail Longo.
2. Poderão participar nestes campeonatos atletas dos escalões de Seniores e Veteranos.
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 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.
5. Os desempates serão feitos a favor da equipa cujo último elemento a pontuar termine mais próximo do primeiro lugar.
6. Cada clube só poderá apresentar uma equipa para efeitos de classificação coletiva.
7. Haverá troféus para as três primeiras equipas.

Campeonato Distrital de Rampa

1. Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas 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 da ADAL, os atletas que pretendam participar neste Campeonato Distrital 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 neste Campeonato Distrital os atletas Infantis, Iniciados 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.

Triatlo Técnico Distrital

1. Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas Infantis, Iniciados 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.

Quilómetro Jovem Distrital

1. Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas Infantis, Iniciados 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.

Olímpico Jovem Distrital

1. Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas Iniciados 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 neste Campeonato Distrital os atletas Infantis, Iniciados 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.

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 com alguma antecedência e deverá propô-lo à aprovação da ADAL Quanto aos recursos humanos, 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:

As equipas deverão ser mistas;

Obrigatoriedade de todos os elementos participarem em todas as provas;

Cada Clube pode participar com várias equipas;

4 a 6 provas/estações por cada convívio;

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

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

De forma a 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

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.

No final do Circuito, será elaborada uma classificação coletiva global. Para essa classificação coletiva, pontuarão as melhores equipas de cada Clube em cada um dos convívios. As equipas compostas por atletas de Clubes diferentes ou individuais não pontuarão para esta classificação. Para apurar esta classificação coletiva final, haverá, em primeiro lugar, um escalonamento dos Clubes de acordo com o número de Convívios em que estiveram presentes. De seguida, para cada convívio serão atribuídos N pontos à 1ª equipa, N-1 à 2ª equipa e assim sucessivamente, sendo que N é igual ao número total de Clubes participantes nos vários Convívios. Ou seja, o primeiro critério para esta classificação é a presença no maior número convívios; o segundo critério é a pontuação

no conjunto dos vários convívios. Para uma melhor compreensão deste sistema apresentamos o quadro em baixo:

		N.º de Conv.	Convívio A	Convívio B	Convívio C	Pontos
1.º	Clube A	3	2	1	4	7
2.º	Clube B	3	1	2	3	6
3.º	Clube C	2	4	4	0	8
4.º	Clube D	2	3	3	0	6

Ao Clube vencedor desta classificação final do circuito, a ADAL entregará um prémio em material desportivo destinado ao escalão de benjamins.

Anexo 2 – Regulamento do Circuito de meio fundo

1. Organização

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

- i) Estejam filiados na FPA através da ADAL;
- ii) Sejam sub-18 à data da realização das provas;
- iii) 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 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.

4. Provas

a) As provas que integram a competição o Circuito de Meio Fundo serão definidas no início da época pela direção da ADAL.

5. Pontuação

a) Por cada prova, a pontuação será feita sobre a classificação geral e sobre a classificação por género e escalões (definidos no ponto 8).

b) Os pontos serão atribuídos, em cada prova, com o seguinte critério:

Serão elaboradas três classificações Geral Masculina e Feminina nos escalões de Sub-18, Sub-20 e Sênior/Master, 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.

c) A participação em certas provas definidas pela ADAL resultará na atribuição de pontos adicionais.

d) 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:

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

Equipa A: (1º Sub-18 Masc) 100 + (1ª Sub-20 Fem) 100 + (1º Sub-20 Mas.)100 + 1ºSen/Mast. Fem) 100 = 400 – 1.º lugar (15 pontos)

Equipa B: (1º Sub-18 Fem) 100 + (2ª Sub-18 Fem) 90 + (2º Sub-20 Mas.) 90 + (1ºSen/Mast. 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.

6. Divulgação dos resultados e classificações

- a) Os resultados provisórios das classificações de cada prova Circuito de Meio Fundo ADAL serão publicados pela Organização no website do evento e/ou na sua página de Facebook, e pela ADAL no seu website www.adal.pt. Após, no máximo, oito dias dessa divulgação, serão publicadas as atualizações da classificação do Circuito de Meio Fundo ADAL, geral absoluta, por sexo, por escalão e por equipas.
- b) Após a publicação das classificações dos atletas inscritos no Circuito de Meio fundo ADAL 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 por sexo e por equipas, cada atleta ou equipa terá a pontuação referente às 11, 10, 9 melhores classificações nas provas do Circuito de Meio Fundo ADAL, 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 como finalizador (Finisher).
- b) Em caso de empate na classificação geral, por escalão (considerando a idade do atleta a 31 de outubro de 2019) 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) Serão atribuídos os seguintes prémios individuais:

Sub-18 Masculinos - 3 primeiros

Sub-18 Femininos – 3 primeiros

Sub-20 Masculinos – 3 primeiros

Sub-20 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)

- b) Prémios coletivos: serão premiadas as três primeiras equipas com melhor classificação final.

Vencedor 2016: Grupo de Atletismo da Caranguejeira

Vencedor 2017: Industrial Desportivo Vieirense

Vencedor 2018: Industrial Desportivo Vieirense

- c) 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.

d) Será atribuída uma lembrança a todos os atletas finalizadores (Finisher).

9. Comunicação

a) Considera-se como meio oficial de comunicação e informação sobre o Circuito de Meio Fundo ADAL o seu website (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.

Anexo 3 – Regulamento do Circuito de trail

1. Organização

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

2. Participação

- a) A participação no Circuito de Trail ADAL é restrita aos atletas que cumpram os seguintes critérios:
- b) Estejam filiados na FPA através da ADAL;
- c) Tenham 18 ou mais anos 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 Trail ADAL 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.

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).
- b) As provas que integram a competição o Circuito de Trail da ADAL são definidas anualmente de acordo os critérios estabelecidos pela direção da ADAL.

5. Pontuação

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

CLASSIFICAÇÃO	PONTUAÇÃO
1	100
2	90
3	80
4	70
5	65
6	60
7	55
8	50
9	45
10	40
11	35
12	34
13	33
14	32
15	31
16	30

CLASSIFICAÇÃO	PONTUAÇÃO
17	29
18	28
19	27
20	26
21	25
22	24
23	23
24	22
25	21
26	20
27	19
28	18
29	17
30	16
31	15
32	14
33	13
34	12
35	11
36	10
37	9
38	8
39	7
40	6
41	5
42	4
43	3
44	2
45	1

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

- b) Em cada prova existirá igualmente classificação coletiva, que será encontrada aplicando a seguinte tabela:

CLASSIFICAÇÃO	PONTUAÇÃO
1	15
2	13
3	11
4	9
5	8
6	7
7	6

CLASSIFICAÇÃO	PONTUAÇÃO
8	5
9	4
10	3
11	2
12	1

NOTAS:

- A partir da equipa classificada em 12.º lugar, todas as equipas serão pontuadas com 1 ponto.
- A classificação coletiva determina-se em dois passos: primeiro, e com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo), somam-se os lugares dos três primeiros classificados 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 acima descrita para as equipas. Exemplo:
 - Equipa A: 5.º + 6.º + 7.º = 18 – 1.º lugar (15 pontos)
 - Equipa B: 3.º + 4.º + 12.º = 19 – 2.º lugar (13 pontos)
 - Equipa C: 1.º + 2.º + 17.º = 20 – 3.º lugar (11 pontos)
- Critério de Desempate: Melhor 3º elemento da equipa.

6. Divulgação dos resultados e classificações

- Os resultados provisórios das classificações de cada prova Circuito de Trail ADAL serão publicados pela Organização no website do evento e/ou na sua página de Facebook, e pela ADAL no seu website www.adal.pt. 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.
- Após a publicação das classificações dos atletas inscritos no Circuito de Trail ADAL neste website, os atletas dispõem de sete dias para apresentar à Organização da prova reclamações referentes às classificações.

7. Classificação final

- Para a classificação geral final do Circuito de Trail ADAL por sexo e por equipas, cada atleta ou equipa terá a pontuação referente às 7, 6 ou 5 melhores classificações nas provas do Circuito de Trail 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 como finalizador (Finisher).
- Em caso de empate na classificação geral, por escalão (considerando a idade do atleta a 31 de outubro de 2019) 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

- a) Prémios individuais: serão premiados os três primeiros classificados masculinos e femininos da classificação final de todos os escalões etários em vigor na FPA.
- b) Prémios coletivos: serão premiadas as três primeiras equipas com melhor classificação final.
- c) Será atribuída uma lembrança a todos os atletas finalizadores (Finisher).

9. Comunicação

- a) Considera-se como meio oficial de comunicação e informação sobre o Circuito de Trail ADAL o seu website (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 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.

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	Esperanças	Sub-20	Sub-18	Iniciados	Infantis
Corridas	100m 200m 400m 800m 1.500m 5.000m 10.000m 3.000m obst (0,91)	100m 200m 400m 800m 1.500m 5.000m 3.000m obst (0,91)	100m 200m 400m 800m 1.500m 3.000m 5.000m 3.000m obst (0,91)	100m 200m 300m 800m 1.500m 3.000m 2.000m obst (0,84)	80m 250m 800m 1500m 1500 obst (0,76 – sem vala)	60m 150m 600m
Barreiras	110m barr 400m barr	110m barr 400m barr	110m barr 400mbarr	110m barr 300m barr	100m barr 250m barr	60m barr
Saltos	Altura Comprimento Triplo salto Vara	Altura Comprimento Triplo salto Vara	Altura Comprimento Triplo salto Vara	Altura Comprimento Triplo salto Vara	Altura Comprimento Quádruplo Vara	Altura Comprimento Quádruplo
Lançamentos	Peso (7,260) Disco (2) Dardo (800) Martelo (7,260)	Peso (7,260) Disco (2) Dardo (800) Martelo (7,260)	Peso (6) Disco (1,750) Dardo (800) Martelo (6)	Peso (5) Disco (1,5) Dardo (700) Martelo (5)	Peso (4) Disco (1) Dardo (600) Martelo (4)	Peso (3) Disco (0,750) Dardo (500) Martelo (3)
Marcha	5.000m	5.000m	5.000m	5.000m	4.000m	3.000m
Estafetas	4x100m 4x400m	4x100m 4x400m	4x100m 4x400m	4x100m Medley	4x80m	4x60m
Pr. Comb.	Decatlo		Decatlo	Decatlo		

1.2 – Femininos

	Absolutos	Esperanças	Sub-20	Sub-18	Iniciados	Infantis
Corridas	100m 200m 400m 800m 1.500m 5.000m 3.000m obst (0,76)	100m 200m 400m 800m 1.500m 3.000m 5.000m 3.000m obst (0,76)	100m 200m 400m 800m 1.500m 3.000m 3.000m obst (0,76)	100m 200m 300m 800m 1.500m 3.000m 2.000m obst (0,76)	80m 250m 800m 1500m 1500 obst (0,76 – sem vala)	60m 150m 600m
Barreiras	100m barr 400m barr	100m barr 400m barr	100m barr 400m barr	100m barr 300m barr	80m barr 250m barr	60m barr
Saltos	Altura Comprimento Triplo salto Vara	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 (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	5.000m	5.000m	5.000m	5.000m	4.000m	3.000m
Estafetas	4x100m 4x400m	4x100m 4x400m	4x100m 4x400m	4x100m Medley	4x80m	4x60m
Pr. Comb.	Heptatlo		Heptatlo	Heptatlo		



2. Programa de provas dos campeonatos distritais de pista coberta

1.1 – Masculinos

	Absoluto	Sub-20	Sub-18
Corridas	60m 200m 400m 800m 1.500m 3.000m	60m 200m 400m 800m 1.500m 3.000m	60m 200m 300m 800m 1.500m 3.000m
Barreiras	60m barreiras	60m barreiras	60m 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	5.000m	5.000m	5.000m
Estafetas	4x400m	4x200m	4x200m
Pr. Comb.	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo

1.2 – Femininos

	Absoluto	Sub-20	Sub-18
Corridas	60m 200m 400m 800m 1.500m 3.000m	60m 200m 400m 800m 1.500m 3.000m	60m 200m 300m 800m 1.500m 3.000m
Barreiras	60m barreiras	60m barreiras	60m barreiras
Saltos	Altura Comprimento Triplo salto Vara	Altura Comprimento Triplo salto Vara	Altura Comprimento Triplo salto Vara
Lançam.	Peso (4)	Peso (4)	Peso (3)
Marcha	3.000m	3.000m	3.000m
Estafetas	4x400m	4x200m	4x200m
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 barreira	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 barreira	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 barreira	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 barreira	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

Infantis	Pentatlo	60m; Comprimento 60m barr (0,76); Peso (3); 1.000m
Iniciados	Heptatlo	80m; Comprimento; Dardo (600) 100m barr (0,84); Peso (4); Altura; 1.000M
Sub-18	Octatlo (a) Decatlo	100m; Comprimento; Peso (5); 300m 110m barr (0,91); Altura; Dardo (700); 1.000m 100m; Comprimento; Peso (5); Altura; 400m 110m barr (0,91); Disco (1,5); Vara; Dardo (700); 1.500m
Sub-20	Decatlo	100m; Comprimento; Peso (6); Altura; 400m 110m barr (1,00); Disco (1,750); Vara; Dardo (800); 1.500m
Seniores	Decatlo	100m; Comprimento; Peso (7,260); Altura; 400m 110m barr (1,06); Disco (2); Vara; Dardo (800); 1.500m

(a) Atleta Completo

1.2– Femininos

Infantis	Pentatlo	60m; Peso (2) 60m barr (0,76); Comprimento; 1.000m
Iniciados	Heptatlo	80m barr (0,76); Dardo (500); Altura 80m; Comprimento; Peso (3); 800m
Sub-18	Heptatlo	100m barr (0,76); Altura; Peso (3); 200m Comprimento; Dardo (500); 800m
Sub-20	Heptatlo	100m barr (0,84); Altura; Peso (4); 200m Comprimento; Dardo (600); 800m
Seniores	Heptatlo	100m barr (0,84); Altura; Peso (4); 200m Comprimento; Dardo (600); 800m

2. Pista Coberta

2.1– Masculinos

Infantis	Triatlo	60m barr (0,76); Peso (3); Comprimento
Iniciados	Triatlo	60m barr (0,84); Comprimento (4); Peso
Sub-18	Triatlo Triatlo técnico Pentatlo técnico Heptatlo	60m; Comprimento; Peso (5) 60m barr (0,91); Peso (5); Altura 60m; comprimento; Peso (5); 60m barr (0,91); Altura 60m; Comprimento; Peso (5); Altura 60m barr (0,91); Vara; 1.000m
Sub-20	Heptatlo	60m; Comprimento; Peso (6); Altura 60m barr (1,00); Vara; 1.000m
Seniores	Heptatlo	60m; Comprimento; Peso (7,260); Altura 60m barr (1,06); Vara; 1.000m

2.2– Femininos

Infantis	Triatlo	Peso (2); 60m barr (0,76); Comprimento
Iniciados	Triatlo	Comprimento; 60m barr (0,76); Peso (3)
Sub-18	Triatlo Triatlo técnico Pentatlo	60m; Comprimento; Peso (3) 60m barr (0,76); Peso (3); Altura 60m barr (0,76); Altura; Peso (3); Comprimento; 800m
Sub-20	Pentatlo	60m barr (0,84); Altura; Peso (4); Comprimento; 800m
Seniores	Pentatlo	60m barr (0,84); Altura; Peso (4); Comprimento; 800m

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	5,0 km	4,0 km	5,0 km	4,0 km
Sub-20	8,0 km	6,0 km	Meia-maratona	Meia-maratona
Seniores	12,0 km	8,0 km	Todas as distâncias	Todas as distâncias

Anexo 8 – Distâncias das provas de marcha

Programa de provas do Campeonato Distrital de Marcha (estrada)

Masculinos

Infantis	Iniciados	Sub-18	Sub-20	Seniores
3 km	4 km	5 km	15 km	15 km

Femininos

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