



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Atleta Completo Distrital

Campeonato Distrital de 5.000m (F) e 10.000m (M)

Campeonato Distrital Sub 20 – (5.000m (F/M))

+ Provas Extras

Data: 15/16 -04-2023

Local: Estádio Municipal de Pombal

V.2

Programa-Horário

15-04-2023

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
15:00	14:40	14:50	100 m bar (0,76)	SUB-18	F	HEP
15:15	14:55	15:05	80 m bar (0,76)	SUB-16	F	HEP
15:30	15:10	15:20	100 m	SUB-18	M	OCT
15:30			Altura	SUB-18	F	HEP
15:55	15:35	15:45	80 m	SUB-16	M	HEP
16:00			Dardo (500 g)	SUB-16	F	HEP
16:00			Comprimento	SUB-18	M	OCT
16:55			Comprimento	SUB-16	M	HEP
16:55			Altura	SUB-16	F	HEP
16:55			Peso (3 Kg)	SUB-18	F	HEP
17:00	16:45	16:55	5000 metros	Sub 20	M	Série 1
17:20			Peso (5 Kg)	SUB-18	M	OCT
17:40			Dardo (600 g)	SUB-16	M	HEP
17:35	17:20	17:30	5000 metros	Sub 20/Sen/Vet	F	Série 1
18:05			200 m	SUB-18	F	HEP
18:20			300 m	SUB-18	M	OCT
18:35	18:20	18:30	10.000 metros	Sen/Vet	M	Série 1
19:40	19:25	19:35	10.000 metros	Sen/Vet	M	Série 2



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

16-04-2023

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
9:30	09:10	09:20	110 m bar (0,91)	SUB-18	M	OCT
9:30	08:45	08:55	Comprimento	SUB-18	F	HEP
9:45	19:25	19:35	100 m bar (0,84)	SUB-16	M	HEP
10:00	09:40	09:50	80 m	SUB-16	F	HEP
10:00			Altura	SUB-18	M	OCT
10:20	10:00	10:10	300m Barreiras	Sub 18	M	0.84 Extra
10:25			Peso (4 Kg)	SUB-16	M	HEP
10:35	10:15	10:25	300m Barreiras	Sub 18	F	0.76 Extra
10:35			Comprimento	SUB-16	F	HEP
10:35			Dardo (600 g)	SUB-18	F	HEP
10:50	10:30	10:40	250m Barreiras	Sub 16	F	0.76 Extra
11:15	10:55	11:05	250m Barreiras	Sub 16	M	0.76 Extra
11:15			Altura	SUB-16	M	HEP
11:30			Dardo (700 g)	SUB-18	M	OCT
11:30	11:15	11:25	1.500 metros Obst	Sub 16	F	0.76 Extra
11:40			Peso (3 Kg)	SUB-16	F	HEP
11:45	11:30	11:40	1.500 metros Obst	Sub 16	M	0.76 Extra
12:00	11:45	11:55	2.000 metros Obst	Sub 18	F	0.76 Extra
12:15	12:00	12:10	2.000 metros Obst	Sub 18	M	0.84 Extra
12:30			800 m	SUB-18	F	HEP
12:40			800 m	SUB-16	F	HEP
12:55			1.000 m	SUB-18	M	OCT
13:05			1.000 m	SUB-16	M	HEP

Regulamento 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.



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

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.

Regulamento Campeonato Distrital de 5.000m (F) e 10.000m (M)

5. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 20, Sub23, seniores e veteranos filiados na ADAL.

6. Os atletas Sub 20 apenas poderão participar nos 5.000 metros, prova a pontuar para o Campeonato Distrital deste escalão.

7. 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.).

8. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 12 de abril de 2023.

9. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 20:00 horas do dia 14 de abril e 60 minutos antes do início da primeira prova em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão fazer a confirmação da sua prova com o número de documento de identificação.

10. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.

11. A organização entregará os “dorsais” a partir das 13h00 no secretariado a funcionar no Estádio Municipal de Pombal.

12. O ajuizamento da prova é da responsabilidade do Conselho de Arbitragem da Associação de Leiria, com base no regulamento internacional da World Athletics. Qualquer protesto deve ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.

13. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

14. O programa horário poderá sofrer alterações em função do número de atletas inscritos e/ou confirmados.

15. Lista das sapatilhas permitidas nas provas de pista não podem ter mais de 25mm de altura de meia-sola.

16. Lista de sapatilhas aprovadas pela World Athletics.

<https://www.adal.pt/download/World%20Athletics%20Approved%20Shoe%20List.pdf>

Diretor de competição: António Reis