



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Olímpico Jovem Distrital

Data: 10/11-05-2025

Local: ESTÁDIO MUNICIPAL DE MARINHA GRANDE

Programa-Horário

10-05-2025

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
15:00	14:20	14:25	Martelo 3/4 Kg	Sub 16	Fem/Masc	
15:00	14:20	14:25	Comprimento	Sub 18	Masc	
15:00	14:20	14:25	Altura	Sub 16	Masc	
15:00	14:50	14:50	4x80 m.	Sub 16	Fem	Séries
15:15	15:05	15:05	4x80 m.	Sub 16	Masc	Séries
15:30	14:20	14:25	Vara	Sub 16	Fem/Masc	
15:30	15:20	15:20	400 m. Barr 0.84	Sub 18	Masc	Séries
15:45	15:35	15:35	400 m. Barr 0.76	Sub 18	Fem	Séries
16:00	15:40	15:50	300 m. Barr 0.76	Sub 16	Masc	Séries
16:15	15:55	16:05	300 m. Barr 0.76	Sub 16	Fem	Séries
16:30	16:10	16:20	80 m.	Sub 16	Masc	Séries
16:30	15:45	15:55	Peso 3/4 Kg	Sub 16/18	Fem	
16:30	15:45	15:55	Peso 4 Kg	Sub 16	Masc	
16:45	16:25	16:35	80 m.	Sub 16	Fem	Séries
17:00	16:15	16:25	Triplo	Sub 16	Fem/Masc	
17:00	16:45	16:55	1.500 m.	Sub 16	Masc	Séries
17:10	16:55	17:05	1.500 m.	Sub 16	Fem	Séries
17:20	17:05	17:15	1.500 m.	Sub 18	Masc	Séries
17:30	17:15	17:25	1.500 m.	Sub 18	Fem	Séries
17:30	16:45	16:55	Altura	Sub 16/18	Fem	
17:45	17:30	17:40	1.500 m. Obstac.	Sub 16	Fem	Séries
18:00	17:40	17:50	1.500 m. Obstac.	Sub 16	Masc	Séries
18:15	18:10	18:20	100 m.	Sub 20 e Sénior	Fem	Séries - Extra
18:30	18:25	18:35	100 m.	Sub 20 e Sénior	Masc	Séries - Extra

Altura Sub 16 Fem – 1.15
Sub 16 Masc – 1.25
Sub 18 Masc – 1.40
Vara Sub 16 Fem – 1.70
Sub 16 Masc – 1.80



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

11-05-2025

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:45	08:55	4.000 m. Marcha	Sub 16	Fem	Séries
09:00	08:45	08:55	4.000 m. Marcha	Sub 16	Masc	Séries
09:30	08:45	08:55	Dardo 500/600g	Sub 16	Fem/Masc	
09:30	08:45	08:55	Dardo 700	Sub 18	Masc	
09:45	09:00	09:10	Comprimento	Sub 16	Fem	
09:45	09:00	09:10	Disco 0.750/1Kg	Sub 16	Fem/Masc	
09:45	09:30	09:40	800 m.	Sub 16	Fem	Séries
10:00	09:45	09:55	800 m	Sub 16	Masc	Séries
10:15	09:55	10:05	80 m. Barr 0,76	Sub 16	Fem	Séries
10:30	10:10	10:20	100 m. Barr 0,84	Sub 16	Masc	Séries
10:45	10:25	10:35	100 m.	Sub 18	Fem	Séries
11:00	10:45	10:55	100 m.	Sub 18	Masc	Séries
11:15	10:55	11:05	300 m.	Sub 16	Fem	Séries
11:30	11:10	11:20	300 m.	Sub 16	Masc	Séries
11:45	11:00	11:10	Comprimento	Sub 16	Masc	
11:45	11:25	11:35	Estafeta Medley (100x200x300x400)	Sub 18 F/M/F/M		Séries

1. Regulamento da competição

- 1.1 Cada atleta só poderá participar em duas provas por dia, num máximo de quatro, desde que uma delas seja a estafeta;
- 1.2 Os atletas Infantis (Sub 14) não poderão competir nas provas de Iniciados (Sub 16);
- 1.3 Os atletas Sub 16 não poderão competir nas provas de juvenis (Sub 18);
- 1.4 Aos atletas Sub-16 e Sub-18 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 300m.
- 1.5 Nesta competição, não se aplicará a determinação regulamentar a seguir descrita: “no caso do atleta Sub 16 estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, e se ausente deste para participar numa corrida não poderá continuar a participar nesse concurso”;
- 1.6 Nesta competição, para os atletas Sub 18 também se aplicará a determinação do ponto 1.5;
- 1.7 As Corridas de Velocidade, Barreiras e 800 metros, disputam-se em séries, elaboradas a partir das marcas de inscrição dos atletas.



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

2. CONCURSOS

2.1 Salto em Altura:

- 2.1.1 A fasquia sobe de 5 em 5 cm até se encontrarem 5 atletas em prova, a partir daí subirá de 3 em 3 cm;
- 2.1.2 As alturas iniciais indicadas no programa serão respeitadas, não havendo lugar a alterações.

2.2 Salto com Vara:

- 2.2.1 A fasquia subirá de 10 cm em 10 cm até se encontrarem 5 atletas em prova, a partir daí subirá de 5 cm em 5 cm.
- 2.2.2 As alturas iniciais indicadas no programa serão respeitadas, não havendo lugar a alterações;
- 2.3 No Comprimento, Triplo Salto, Peso, Dardo, Disco e Martelo, cada atleta realiza 4 ensaios.

3. INSCRIÇÕES

- 3.1 As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 07 de maio de 2025;
- 3.2 As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 09 de maio e 90 minutos antes do início de cada prova <https://fpacompeticoes.pt/>;
- 3.3 A organização entregará os “dorsais” a partir das 14h00 no secretariado a funcionar no Estádio Municipal de Marinha Grande;
- 3.4 O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, com base no regulamento internacional da World Athletics;
- 3.5 Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere;
- 3.6 Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo;
- 3.7 No dia 08 de maio a organização divulgará a versão final do horário, caso o mesmo venha a sofrer alterações.

4. SELEÇÃO DISTRITAL (Final Nacional do Olímpico Jovem)

- 4.1 A seleção representativa da ADAL no Olímpico Jovem Nacional é da responsabilidade dos técnicos regionais;
- 4.2 Embora seja um fator relevante, a vitória numa prova no Olímpico Jovem, não implica a seleção automática do atleta, sendo considerados também outros fatores, como confrontos diretos realizados com especial incidência no Olímpico Jovem Distrital, regularidade, evolução ao longo da



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

época, disponibilidade, disponibilidade em concentrações, o comportamento em representações distritais anteriores e a melhor distribuição pelo conjunto das provas;

4.3 A participação nesta competição é obrigatória para os atletas que pretendam representar a seleção da ADAL no Olímpico Jovem Nacional, exceto ausência justificada aos técnicos distritais;

4.4 O Regulamento deste campeonato está de acordo com o RGC da FPA.

Diretor de competição: Fernando Alves