



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Campeonato Distrital Sub 16

Data: 24/25-05-2025

Local: CENTRO NACIONAL DE LANÇAMENTOS E ESTÁDIO MUNICIPAL DE POMBAL

Programa-Horário

24-05-2025

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:30	08.45	08:55	Martelo 3Kg	Sub 14 Sub 16	Fem	CNL
09:30	08:45	08:55	Martelo 4Kg	Sub 14 Sub 16	Masc	CNL
09:30	08:45	08:55	Disco 1 Kg	Sub 14 Sub 16	Masc	CNL
09:30	08:45	08:55	Disco 0.750	Sub 14 Sub 16	Fem	CNL
15:00	14:15	14:25	Comprimento – ADAL	Sub 14 Sub 16	Fem	Tábua a 2 m.
15:00	14:15	14:25	Comprimento- ADAC	Sub 14 Sub 16	Fem	Tábua a 2 m.
15:00	14:15	14:25	Altura	Sub 14 Sub 16	Masc	*.*
15:00	14:40	14:50	80 m.	Sub 14 Sub 16	Fem	Eliminatórias
15:30	15:15	15:25	Vara	Sub 14 Sub 16	Fem / Masc	*.*
15:50	15:30	15:40	80 m.	Sub 14 Sub 16	Masc	Eliminatórias
16:30	16:10	16:20	300B (0.76)	Sub 16	Fem	Séries
16:50	16:30	16:40	300B (0.76)	Sub 16	Masc	Séries
17:05	16:45	16:55	80 m.	Sub 14 Sub 16	Fem	Final
17:15	16:55	17:05	80 m.	Sub 14 Sub 16	Masc	Final
17:25	17:10	17:20	1.500 m.	Sub 16	Fem	Séries
17:30	16:45	16:55	Peso 4Kg	Sub 14 Sub 16	Masc	
17:30	16:45	16:55	Triplo Salto	Sub 16	Fem	*.*
17:40	17:25	17:35	1.500 m.	Sub 16	Masc	Séries
17:55	17:35	17:45	4x80 m.	Sub 14 Sub 16	Fem	Séries
18:10	17:50	18:00	4x80 m.	Sub 14 Sub 16	Masc	Séries

. Progressão da fasquia do:

Salto em Altura Fem. - 1,05 (+7) ---> 1,26 (+6) ---> 1,32 (+5) ---> 1,42 (+4)--->

Salto em Altura Masc. - 1,15 (+7) ---> 1,29 (+6) ---> 1,41 (+5) ---> 1,56 (+4)--->

Salto com Vara Fem. - 1,70 (+10) ---> 2,40 (+5) --->

Salto com Vara Masc. - 1,70 (+10) ---> 2,50 (+5) --->

Triplo salto

Corrida de balanço - 26 m



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

25-05-2025

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:45	08:55	4.000 m. Marcha	Sub 16	Masc	Séries
09:00	08:45	08:55	4.000 m. Marcha	Sub 16	Fem	Séries
09:30	09:10	09:20	100B (0.84)	Sub 14 Sub 16	Masc	Eliminatórias
09:30	08:45	08:55	Dardo 500g	Sub 14 Sub 16	Fem	
09:30	08:45	08:55	Altura	Sub 14 Sub 16	Fem	
09:30	08:45	08:55	Comprimento – ADAL	Sub 14 Sub 16	Masc	Tábua a 2 m.
09:30	08:45	08:55	Comprimento- ADAC	Sub 14 Sub 16	Masc	Tábua a 2 m.
09:45	09:25	09:35	80B (0.76)	Sub 14 Sub 16	Fem	Eliminatórias
10:15	10:00	10:10	1.500 m. obst (0.76)	Sub 16	Fem	Séries
10:30	10:15	10:25	1.500 m. obst (0.76)	Sub 16	Masc	Séries
10:45	10:30	10:40	800 m.	Sub 14 Sub 16	Fem	Séries
11:05	10:50	11:00	800 m.	Sub 14 Sub 16	Masc	Séries
11:20	11:05	11:15	80B (0.76)	Sub 14 Sub 16	Fem	Final
11:30	11:00	11:20	100B (0.84)	Sub 14 Sub 16	Masc	Final
11:30	10:45	10:55	Dardo 600 g	Sub 14 Sub 16	Masc	
11:30	10:45	10:55	Peso 3Kg	Sub 14 Sub 16	Fem	
11:30	10:45	10:55	Triplo Salto	Sub 16	Masc	*.*
11:40	11:20	11:30	300 m.	Sub 16	Masc	Séries
11:55	11:35	11:45	300 m.	Sub 16	Fem	Séries

Regulamento:

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 14 e Sub 16 filiados na ADAL.
2. No caso dos atletas Sub 14 quererem participar em mais do que uma prova no campeonato as mesmas terão de ser de áreas diferentes (exemplo: tabela abaixo).

Velocidade	Resistência	Saltos	Lançamentos	Estafetas
80 metros	800 metros	Comprimento	Martelo	4X80 metros
80/100 metros barreiras		Altura	Disco	
		Vara	Dardo	
			Peso	

3. Os atletas do escalão de Sub 14, poderão participar em todas as provas exceto, 300 metros, 300 metros barreiras, 1.500 metros, 1.500 metros obstáculos, 4.000 metros marcha e triplo salto.
4. Os atletas só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de quatro quando o programa da competição se distribuir por dois dias, desde que uma delas seja a estafeta 4x80m.
5. Aos atletas Sub-16, não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova

Um atletismo de todos para todos



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 300m.

6. Quando o atleta estiver a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se ausente para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 300 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.
7. Quando o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 300 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
8. Corridas de 80 metros, 80 metros barreiras e 100 metros barreiras – os 8 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias para a Final;
9. Haverá prémios para o 1º, 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
10. 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 1 (um) atleta 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.
11. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na [plataforma https://fpacompeticoes.pt/](https://fpacompeticoes.pt/) até ao dia 21 de maio de 2025.
12. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 23 de maio e 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/>.
13. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
14. A organização entregará os “dorsais” a partir das 08:30 e 14:00 no secretariado a funcionar no CNL e Estádio Municipal de Pombal.
15. 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.
16. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
16. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
17. No dia 22 de maio a organização divulgará a lista, bem como a versão final do horário, caso o mesmo venha a sofrer alterações.

Diretor de competição: António Reis