Campeonato Distrital Sub 14
Data: 14/15-06-2024
Local: CENTRO NACIONAL DE LANÇAMENTOS E ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA

Programa-Horário

14-06-2025

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
15:00	14:15	14:25	Dardo 400	Sub 12 Sub 14	Fem	CNL
15:00	14:15	14:25	Dardo 600	Sub 18 Sub 20	Fem	CNL - Extra
15:00	14:15	14:25	Altura	Sub 12 Sub 14	Fem	*
15:00	14:15	14:25	Quádruplo salto	Sub 14	Masc	**
15:00	14:40	14:50	60 m.	Sub 12 Sub 14	Fem	Eliminatórias
15:20	15:00	15:10	60 m.	Sub 12 Sub 14	Masc	Eliminatórias
15:40	15:25	15:35	2.000 m. Obst	Sub 18	Fem	Séries – Extra
16:00	15:45	15:55	2.000 m. Obst	Sub 18	Masc	Séries - Extra
16:20	16:00	16:10	150 m	Sub 14	Fem	Séries
16:30	15:45	15:55	Comprimento	Sub 12 Sub 14	Fem	
16:30	15:45	15:55	Altura	Sub 12 Sub 14	Masc	*
16:30	15:45	15:55	Dardo 500g	Sub 12 Sub 14	Masc	CNL
16:40	16:20	16:30	150 m	Sub 14	Masc	Séries
17:00	16:40	16:50	60 m.	Sub 12 Sub 14	Fem	Final
17:10	16:50	17:00	60 m.	Sub 12 Sub 14	Masc	Final
17:20	17:00	17:10	4x60 metros	Sub 12 Sub 14	Fem	Séries
17:35	17:15	17:25	4x60 metros	Sub 12 Sub 14	Masc	Séries
17:50	17:35	17:45	2.000 m. Marcha	Sub 14	Fem	Séries Pista1/4
17:50	17:35	17:45	2.000 m. Marcha	Sub 14	Masc	Séries Pista 5/8
18:00	17:15	17:25	Disco 600/750g	Sub 12 Sub 14	Fem/Masc	CNL

15-06-2025

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:30	08:45	08:55	Quádruplo salto	Sub 14	Fem	**
09:30	08:45	08:55	Martelo 2/3kg	Sub 14	Fem/Masc	CNL
09:30	08:45	08:55	Salto C/Vara em distância	Sub 14	Fem/Masc	***
09:30	09:10	09:20	60 m. B (0.76)	Sub 14	Fem	Eliminatórias
09:50	09:30	09:40	60 m. B (0.76)	Sub 14	Masc	Eliminatórias
10:10	09:55	10:05	1.000 m.	Sub 14	Fem	Séries
10:25	10:10	10:20	1.000 m.	Sub 14	Masc	Séries
11:00	10:15	10:25	Peso 2/3 kg	Sub 12 Sub 14	Fem/Masc	CNL
11:00	10:15	10:25	Comprimento	Sub 12 Sub 14	Masc	
10:45	10:25	10:35	60 m. B (0.76)	Sub 14	Masc	Final
10:55	10:35	10:45	60 m. B (0.76)	Sub 14	Fem	Final
11:05	10:45	10:55	4x150 metros mista	Sub 14		Séries

* Progressão da fasquia do:
Salto em Altura
Masc- 1,05m (+5) ---> 1,25 (+4) ---> 1,37 (+3)
Fem - 1,05m (+5) ---> 1,20 (+4) ---> 1,32 (+3)
**
Quádruplo salto
Masc. - Tabua - 10 / corrida de balanço - 18 m
Fem - Tabua - 9 metros / corrida de balanço - 18 m
A sucessão será alternando apoios: E + D + E + D + queda ou D + E + D + E + queda
***
Salto C/Vara em distância
corrida de balanço da linha de chamada - 20 m

Regulamento:

1. Este Campeonato é organizado pela Associação Distrital de Atletismo de Leiria com o apoio do Município de Leiria e Juventude Vidigalense.

2. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 12 e Sub 14 filiados na ADAL.

3. Os atletas do escalão de Sub 12 poderão participar em todas as provas do escalão de Sub 14, com exceção das seguintes:

Velocidade	Resistência	Saltos	Lançamentos	Estafetas
60m. barreiras (0.76)	600 m.	Quadruplo Step	Martelo	4X150 metros
150 m.	2.000 m. marcha	Salto C/Vara em Distância		

4. Os atletas benjamins poderão participar em uma prova por jornada.

5. Os atletas Sub 14 poderão participar em duas provas por jornada, no máximo quatro por competição, desde que uma delas seja a estafeta de 4X60m.

6. No caso dos atletas 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
60 metros	1.00 metros	Comprimento	Martelo	4X60 metros
60 metros barreiras	2.000 metros marcha	Quadruplo Step	Disco	4X150 metros
150 metros		Altura	Dardo	
		Salto C/Vara em Distância	Peso	

7. Aos atletas Sub-14, não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 150m.

8. 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 600 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.

9.No entanto os atletas que participem numa prova com distância igual ou superior a 600 metros não podem participar em mais nenhuma prova (incluindo a estafeta de 4x60m) que se dispute posteriormente nessa jornada.

10. Haverá prémios para o 1º, 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.

11. 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.

12. A admissão de atletas extra será tida em conta o número de atletas inscritos em cada prova no Campeonato Distrital. Assim, será dada prioridade aos atletas integrados no PAR; na segunda prioridade estarão todos os outros atletas das restantes AARR por marca de inscrição.

13. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma https://fpacompeticoes.pt/ até ao dia 11 de junho de 2025.

14. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 13 de junho e 90 minutos antes do início de cada prova https://fpacompeticoes.pt/.

15. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e https://www.fpacompeticoes.pt/ .

16. A organização entregará os "dorsais" a partir das 14:00 no secretariado a funcionar no CNL e Estádio Municipal de Leiria.

17. 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.

18. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.

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

20. No dia 15 de junho a organização divulgará a lista, bem como a versão final do horário, caso o mesmo venha a sofrer alterações.

Diretor de competição: António Reis