



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento



4ª Noite do Lis

Data: 18-06-2025

Local: ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA



Programa-Horário

Hora	Câmara de Chamada	Entrada em pista	Disciplina	Escalões	Sexos	Observações
19:50	19:30	19:40	400m	Sub-18, Sub20 e Seniores	Fem	Máximo 16 atletas
20:00	19:40	19:50	200m	Sub-18, Sub20 e Seniores	Masc.	Máximo 16 atletas
20:00	19:15	19:25	Triplo Salto	Sub-18, Sub20 e Seniores	Masc. + Fem	Máximo 8 + 8 atletas
20:00	18:45	18:55	S. Vara	Sub-18, Sub20 e Seniores	Fem.	Máximo 10 atletas
20:15	19:55	20:05	200m	Sub-18, Sub20 e Seniores	Fem.	Máximo 16 atletas
20:20	20:00	20:10	400m Barr	Sub20 e Seniores	Masc.	Máximo 16 atletas
20:40	20:20	20:30	400m Barr	Sub-18, Sub20 e Seniores	Fem.	Máximo 16 atletas
20:55	20:40	20:50	800m	Sub-18, Sub20 e Seniores	Masc.	Máximo 16 atletas
21:10	20:55	21:05	800m	Sub-18, Sub20 e Seniores	Fem.	Máximo 16 atletas
21:25	21:10	21:20	3.000m	Sub-18, Sub20 e Seniores	Masc.	Máximo 15 atletas
21:40	21:25	21:35	3.000m	Sub-18, Sub20 e Seniores	Fem.	Máximo 15 atletas

Nota: os horários poderão ser alterados de acordo com o número de inscritos

Progressão salto com vara:

Fem: 1.90; 2.10; 2.25; 2.40; 2.55; 2.65m (..+10cm).

Regulamento

1. As provas que fazem parte desta competição **estão inseridas no Global Calendar**.
2. A 4ª Noite do Lis é organizada pela Associação Distrital de Atletismo de Leiria, com o apoio do Município de Leiria, e é aberto a atletas de todas as associações.
3. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 15 de junho de 2025.
4. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia anterior à prova até 90 minutos antes do início da respetiva prova <https://fpacompeticoes.pt/>.
5. O Regulamento está disponível em <http://www.adal.pt> e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
6. A organização entregará os “dorsais” a partir das 19h00 no secretariado a funcionar no Estádio Municipal de Leiria.

Um atletismo de todos para todos



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

7. A admissão nas respetivas provas será tida em conta as marcas de inscrição, nunca ultrapassando o número de atletas previstos para cada prova, exceto no caso dos atletas da ADAL que terão entrada assegurada independentemente do número de atletas inscritos.
8. 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.
9. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
10. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

Diretor de competição: António Reis