



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
20:00	19:40	19:50	200m	Sub-18, Sub20 e Seniores	Masc.	Máximo 16 atletas
20:00	19:15	19:25	Tripló 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.
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.



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

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