



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Campeonato Distrital Absolutos

Data: 28/29-06-2025

Local: ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA e CENTRO NACIONAL DE LANÇAMENTOS

Programa-Horário

28-06-2025

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
15:00	14:40	14:50	100 m	Sub18 a Master	Masc	Eliminatórias
15:20	15:00	15:10	100 m	Sub18 a Master	Fem	Eliminatórias
15:30	14:45	14:55	Martelo 4kg	Sub18 a Master	Fem	CNL
15:30	14:45	14:55	Martelo 7kg	Sub20 a Master	Masc	CNL
15:30	14:45	14:55	Comprimento	Sub18 a Master	Fem	Tábua 3 metros
15:30	14:45	14:55	Altura	Sub18 a Master	Masc	*.*
15:40	15:20	15:30	400 m	Sub18 a Master	Masc	Séries
16:00	14:45	14:55	Vara	Sub18 a Master	Masc	*.*
16:00	14:45	14:55	Vara	Sub18 a Master	Fem	*.*
15:55	15:35	15:45	400 m	Sub18 a Master	Fem	Séries
16:10	15:55	16:05	1500 m	Sub18 a Master	Masc	Séries
16:25	16:10	16:20	1500 m	Sub18 a Master	Fem	Séries
16:40	16:20	16:30	100 m	Sub18 a Master	Masc	Final B
16:50	16:30	16:40	100 m	Sub18 a Master	Masc	Final A
17:00	16:40	16:50	100 m	Sub18 a Master	Fem	Final B
17:10	18:50	17:00	100 m	Sub18 a Master	Masc	Final A
17:20	17:05	17:15	5.000 m	Sub20 a Master	Masc	Séries
17:30	16:45	16:55	Dardo 600g	Sub18 a Master	Fem	CNL
17:30	16:45	16:55	Dardo 800g	Sub18 a Master	Masc	CNL
17:30	16:45	16:55	Triplo Salto	Sub18 a Master	Masc	Tábuas 11 metros
17:30	16:45	16:55	Altura	Sub18 a Master	Fem	*.*
17:50	17:30	17:40	4x100	Sub18 a Master	Masc	Séries
18:00	17:40	17:50	4x100	Sub18 a Master	Fem	Séries
18:10	17:55	18:05	2.000 m. Marcha	Sub14	Fem	Pista 1/4 - Extra
18:10	17:55	18:05	2.000 m. Marcha	Sub14	Masc	Pista 5/8 - Extra
18:30	18:15	18:25	10.000 m. Marcha	Sub18 a Master	Fem	Pista 1/4
18:30	18:15	18:25	10.000 m. Marcha	Sub18 a Master	Masc	Pista 5/8



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

29-06-2025

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:15	08:25	Comprimento	Sub18 a Master	Masc	Tábua a 3 metros
09:00	08:15	08:25	Peso 4 kg	Sub18 a Master	Fem	CNL
09:00	08:15	08:25	Peso 7 kg	Sub20 a Master	Masc	CNL
09:25	09:05	09:15	400B (076)	Sub18 a Master	Fem	Séries
09:40	09:20	09:30	400B (091)	Sub18 a Master	Masc	Séries
10:00	09:40	09:50	110B (106)	Sub18 a Master	Masc	Eliminatórias
10:15	09:55	10:05	100B (084)	Sub18 a Master	Fem	Eliminatórias
10:30	10:10	10:20	3.000 Obs (076)	Sub20 a Master	Fem	Séries
10:45	10:25	10:35	3.000 Obs (091)	Sub20 a Master	Masc	Séries
11:00	10:45	10:55	800 m	Sub18 a Master	Masc	Séries
11:15	11:00	11:10	800 m	Sub18 a Master	Fem	Séries
11:30	10:45	10:55	Triplo Salto	Sub18 a Master	Fem	Tábuas 9 metros
11:30	10:45	10:55	Disco 1kg	Sub18 a Master	Fem	CNL
11:30	10:45	10:55	Disco 2kg	Sub20 a Master	Masc	CNL
11:30	11:10	11:20	200 m	Sub18 a Master	Masc	Séries
11:45	11:25	11:35	200 m	Sub18 a Master	Fem	Séries
12:00	11:40	11:50	100B (084)	Sub18 a Master	Fem	Final
12:10	11:50	12:00	110B (106)	Sub18 a Master	Masc	Final
12:20	12:00	12:10	4X400	Sub18 a Master	Masc	Séries
12:30	12:10	12:20	4X400	Sub18 a Master	Fem	Séries

, Progressão da fasquia do:

Salto com Vara

Masculino - 2.40 (+20cm) --> 3.20 (+10cm) até 3 atletas (6 cm)

Feminino - 1.80; 2.00; 2.20 (+10cm) até 3 atletas (6 cm)

Salto em Altura

Masculino - 1.45 (+5cm) --> 1.70 (+4cm) até 3 atletas (3 cm)

Feminino - 1.28 (+5cm) --> 1.48 (+4cm) --> até 3 atletas (+3 cm)

Regulamento

1. Este Campeonato é organizado pela Associação Distrital de Atletismo de Leiria e Associação Distrital de Coimbra com o apoio do Município de Leiria e da Juventude Vidigalense.
2. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas juvenis (Sub 18), juniores (Sub 20), seniores e veteranos filiados na ADAL e ADAC.
3. Cada atleta pode participar num máximo de quatro provas (não mais do que duas por dia), desde que uma delas seja a estafeta de 4x100m.

Um atletismo de todos para todos



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

4. Os atletas Sub 18 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada ou nesse dia noutra corrida, prova de marcha ou concurso.
5. No caso de um atleta Sub 18 participar numa prova de corrida ou num concurso que se realize antes da corrida ou prova de igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
6. Os atletas do escalão Sub 18 poderão participar em todas as provas com exceção das seguintes:
3.000 metros obstáculos; 5.000 metros; Peso (7,260kg); Martelo (7,260kg); Disco (2kg).

Modo de apuramento para as finais:

7. Corridas de 100 metros – os 8 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias, para a Final A e do 9.º ao 16.º tempo, para a Final B;
8. Corridas de 100 e 110 metros barreiras – os 8 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias para a Final;
9. Concursos de salto em comprimento, triplo salto e lançamento do peso – os 8 melhores, devendo cada uma das Associações Distritais de Atletismo ter 3 atletas nos três últimos ensaios.
10. As provas realizadas por séries, partirão os atletas com as melhores marcas na primeira série e assim sucessivamente.
11. Os atletas do escalão de Sub 20 que participem em corridas ou provas de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida nessa jornada ou nesse dia, independentemente da ordem de participação nessas provas.
12. Haverá prémios para os 1º, 2º e 3º classificados Sub 23 e Seniores de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em Absolutos masculinos e femininos.
13. Haverá prémios para os 1º, 2º e 3º classificados Veteranos de cada prova e categoria (M35, M40, M45, etc.).
14. A classificação coletiva obedecerá aos seguintes critérios:
 - a. pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados Absolutos 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.
15. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 25 de junho de 2025.
16. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 27 de junho e 90 minutos antes do início de cada prova <https://fpacompeticoes.pt/>.
17. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
18. A organização entregará os “dorsais” a partir das 08h30 e 14h30 no secretariado a funcionar no



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Centro Nacional de Lançamentos e Estádio Municipal de Leiria.

19. O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Leiria e Associação Distrital de Atletismo de Coimbra com base no regulamento internacional da World Athletics.
20. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
21. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
22. A admissão nas respetivas provas extra, será tida em conta o número de atletas inscritos no Campeonato Distrital de Absolutos, nunca ultrapassando os 16 atletas na sua totalidade.

Diretor de competição: António Reis