



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Campeonato Distrital Sub 20

Data: 19/20-07-2025

Locais: CENTRO NACIONAL DE LANÇAMENTOS - ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA

Programa-Horário

19-07-2025

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
Realizada em 12-04-2025			5.000 m.	Sub 20	Fem	
			5.000 m.	Sub 20	Masc	
13:35	13:00	13:10	Dardo 800 gr	Sub 18 Sub 20	Masc	
15:00	14:15	14:25	Altura	Absolutos	Fem	*.*
15:00	14:15	14:25	Comprimento	Absolutos	Masc	
15:00	14:40	14:50	100 m.	Absolutos	Fem	Elim.
15:20	15:00	15:10	100 m.	Absolutos	Masc	
15:30	14:15	14:25	Vara	Absolutos	Masc	*.*
15:30	15:10	15:20	Martelo 4 kg	Sub 18 Sub 20	Fem	CNL
15:30	15:10	15:20	Martelo 6 kg	Sub 18 Sub 20	Masc	CNL
15:40	15:20	15:30	400 m.	Absolutos	Fem	Séries
15:55	15:35	15:45	400 m.	Absolutos	Masc	Séries
16:10	15:50	16:00	1.500 m.	Absolutos	Fem	Séries
16:25	16:05	16:15	1.500 m.	Absolutos	Masc	Séries
16:30	15:45	15:55	Comprimento	Absolutos	Fem	
16:40	16:20	16:30	100 m.	Sub 18 Sub 20	Fem	Final
16:50	16:30	16:40	100 m.	Sub 18 Sub 20	Masc	Final
17:05	16:50	17:00	3.000 m. Obst. 0.76	Sub 20	Fem	Séries
17:15	16:40	16:50	Dardo 600 gr	Sub 18 Sub 20	Fem	
17:15	16:40	16:50	Dardo 500 gr	PROVA SUB 16	Fem	EXTRA
17:20	17:05	17:15	3.000 m. Obst 0.91	Sub 20	Masc	Séries
17:35	17:20	17:30	4 x 100 m.	Sub 18 Sub 20	Fem	Séries
17:50	17:35	17:45	4 x 100 m.	Sub 18 Sub 20	Masc	Séries
18:05	17:50	18:00	5.000 m. Marcha	Absolutos	Fem	Pista 1/4
18:05	17:50	18:00	5.000 m. Marcha	Absolutos	Masc	Pista 5/8
18:40	18:25	18:35	5.000 m.	Sub 20	Fem	ADAC
18:45	18:10	18:20	Disco 1 Kg	Sub 18 Sub 20	Fem	CNL
18:45	18:10	18:20	Disco 1.750 Kg	Sub 18 Sub 20	Masc	CNL
19:10	18:55	19:05	5.000 m.	Sub 20	Masc	ADAC



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

20-07-2025

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:45	08:55	3.000 m.	Absolutos	Fem	Séries
09:15	09:00	09:10	3.000 m.	Absolutos	Masc	Séries
09:15	08:30	08:40	Triplo	Absolutos	Fem	Tábuas 7/9m
09:30	09:10	09:20	200 m.	Absolutos	Fem	Séries
09:30	09:10	09:20	Peso 4 Kg	Sub 18 Sub 20	Fem	CNL
09:30	09:10	09:20	Peso 6 Kg	Sub 18 Sub 20	Masc	CNL
09:45	08:30	08:40	Vara	Absolutos	Fem	*,*
09:50	09:30	09:40	200 m.	Absolutos	Masc	Séries
10:10	09:50	10:00	400 m. Bar. 0.76	Absolutos	Fem	Séries
10:30	10:10	10:20	400 m. Bar. 0.91	Absolutos	Masc	Séries
10:30	10:40	10:50	Martelo 5 kg	Sub 16 Sub 18	Masc	Extra - CNL
10:30	10:40	10:50	Martelo 3 kg	Sub 16 Sub 18	Fem	Extra - CNL
11:00	10:40	10:50	100 m. Barr. 0.84	Sub 18 Sub 20	Fem	Elim.
11:15	10:30	10:40	Triplo	Absolutos	Masc	Tábuas 11/13m
11:15	10:55	11:05	110 m. Barr. 0.99	Sub 18 Sub 20	Masc	Elim.
11:25	11:15	11:20	800 m.	Absolutos	Fem	Séries
11:30	10:45	10:55	Altura	Absolutos	Masc	*,*
11:40	11:25	11:35	800 m.	Absolutos	Masc	Séries
12:00	11:40	11:50	110 m. Barr. 0.99	Sub 18 Sub 20	Masc	Final
12:00	11:40	11:50	Disco 1.750 Kg	Sub 18 Sub 20	Masc	Extra -CNL
12:00	11:40	11:50	Disco 0.750 Kg	Sub 16	Fem	Extra -CNL
12:00	11:40	11:50	Disco 1.500 Kg	Sub 16	Masc	Extra -CNL
12:10	11:50	12:00	100 m. Barr. 0.84	Sub 18 Sub 20	Fem	Final
12:20	12:00	12:10	4x400 m.	Sub 18 Sub 20	Fem	Séries
12:35	12:40	12:50	4x400 m.	Sub 18 Sub 20	Masc	Séries

, Progressão da fasquia do:

Salto com Vara Masc. - 2,40 (+15) ---> 3,00 (+10)

Salto com Vara Fem. - 1,95 (+15) ---> 2,40 (+10)

Salto em Altura Masc. - 1,40 (+5) ---> 1,80 (+3)

Salto com Altura Fem. - 1,20 (+5) ---> 1,55 (+3)



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Regulamento

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas juvenis (Sub 18) e juniores (Sub 20) filiados na ADAL.
2. Os atletas 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 4x100m.
3. Aos atletas Sub-20 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 400m.
4. No caso de um atleta Sub 18 participar na eliminatória de uma prova de corrida ou num concurso que se realize antes da corrida ou prova de marcha igual ou superior a 400 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda falem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
5. As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas, serão obrigatoriamente disputadas por séries.
6. Os atletas do escalão de 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) e Disco (2kg).
7. Haverá prémios para o 1º, 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
8. 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;
 - e) se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos classificados e assim sucessivamente.
9. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na [plataforma https://fpacompeticoes.pt/](https://fpacompeticoes.pt/) até ao dia 16 de julho de 2025.
10. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 18 de julho e 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/>.
11. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
12. A organização entregará os “dorsais” a partir das 12h30 do dia 19/07, no secretariado a funcionar no Estádio Municipal de Leiria.
13. 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.
14. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
15. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
16. No dia 18 de junho a organização divulgará a lista final, bem como a versão final do horário, caso o mesmo venha a sofrer alterações.
17. A admissão de atletas extras nas respetivas provas, será tida em conta o número de atletas inscritos no Campeonato Distrital de Sub 20 nunca ultrapassando os 16 atletas na sua totalidade da competição. Assim, será dada prioridade aos atletas da ADAL e ADAC, numa segunda prioridade estarão os atletas integrados no PAR, na terceira prioridade estarão todos os outros atletas das restantes Associações por marca de inscrição.

Diretor de competição: Fernando Alves