



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Campeonato Distrital Sub-20

Data: 19/20-07-2025

Local: ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA e CENTRO NACIONAL DE LANÇAMENTOS

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	Masc/Fem	
11:00	10:25	10:35	Martelo 4 kg	Sub 18 Sub 20	Fem	CNL
11:00	10:25	10:35	Martelo 6 kg	Sub 18 Sub 20	Masc	CNL
13:35	13:00	13:10	Dardo 800 gr	Sub 18 Sub 20	Masc	CNL
15:00	14:15	14:25	Altura	Sub 18 Sub 20	Fem	*.*
15:00	14:15	14:25	Comprimento	Sub 18 Sub 20	Masc	
15:00	14:40	14:50	100 m.	Sub 18 Sub 20	Fem	Elim.
15:10	14:50	15:00	100 m.	Absolutos	Fem.	Extra
15:20	15:00	15:10	100 m.	Sub 18 Sub 20	Masc	Elim.
15:30	15:10	15:20	100 m.	Absolutos	Masc.	Extra
15:30	14:15	14:25	Vara	Sub 18 Sub 20	Masc	*.*
15:40	15:20	15:30	400 m.	Sub 18 Sub 20	Fem	Séries
15:55	15:35	15:45	400 m.	Sub 18 Sub 20	Masc	Séries
16:10	15:50	16:00	1.500 m.	Sub 18 Sub 20	Fem	Séries
16:25	16:05	16:15	1.500 m.	Sub 18 Sub 20	Masc	Séries
16:30	15:45	15:55	Comprimento	Sub 18 Sub 20	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	CNL
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	Sub 18 Sub 20	Fem	Pista 1/4
18:05	17:50	18:00	5.000 m. Marcha	Sub 18 Sub 20	Masc	Pista 5/8
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
19:00	18:25	18:35	Peso 4 Kg	Sub 18 Sub 20	Fem	CNL
19:00	18:25	18:35	Peso 6 Kg	Sub 18 Sub 20	Masc	CNL



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

. 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)

20-07-2025

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:45	08:55	3.000 m.	Sub 18 Sub 20	Fem	Séries
09:15	09:00	09:10	3.000 m.	Sub 18 Sub 20	Masc	Séries
09:15	08:30	08:40	Triplo	Sub 18 Sub 20	Fem	Tábuas 7/9m
09:30	09:10	09:20	200 m.	Sub 18 Sub 20	Fem	Séries
09:45	08:30	08:40	Vara	Sub 18 Sub 20	Fem	*.*
09:50	09:30	09:40	200 m.	Sub 18 Sub 20	Masc	Séries
10:10	09:50	10:00	400 m. Bar. 0.76	Sub 18 Sub 20	Fem	Séries
10:30	10:10	10:20	400 m. Bar. 0.91	Sub 18 Sub 20	Masc	Séries
11:00	10:40	10:50	100 m. Barr. 0.84	Sub 18 Sub 20	Fem	Elim.
11:15	10:30	10:40	Triplo	Sub 18 Sub 20	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.	Sub 18 Sub 20	Fem	Séries
11:30	10:45	10:55	Altura	Sub 18 Sub 20	Masc	*.*
11:40	11:25	11:35	800 m.	Sub 18 Sub 20	Masc	Séries
12:00	11:40	11:50	110 m. Barr. 0.99	Sub 18 Sub 20	Masc	Final
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

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) e juniores (Sub 20) filiados na ADAL e ADAC.
3. 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.
4. 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.
5. 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 400 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.
6. 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 faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
7. As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas,



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

- serão obrigatoriamente disputadas por séries.
8. 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).
 9. Haverá prémios para o 1º, 2º e 3º classificado de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
 10. Modo de apuramento para as finais:
 11. Corridas de 100 metros e 100 e 110 metros barreiras – os 8 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias, para a Final;
 12. Concursos – os 8 melhores, devendo cada uma das Associações Distritais de Atletismo ter 3 atletas nos três últimos ensaios.
 13. As provas realizadas por séries, partirão os atletas com as melhores marcas na primeira série e assim sucessivamente.
 14. 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.
 15. 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.
 16. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na [plataforma https://fpacompeticoes.pt/](https://fpacompeticoes.pt/) até ao dia 16 de julho de 2025.
 17. 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 <https://fpacompeticoes.pt/>.
 18. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
 19. A organização entregará os “dorsais” a partir das 14h00 no secretariado a funcionar no Estádio Municipal de Leiria.
 20. O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Leiria e Coimbra, com base no regulamento internacional da World Athletics.
 21. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
 22. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
 23. No dia 17 de julho a organização divulgará programa final, caso o mesmo venha a sofrer alterações.

Diretor de competição: Fernando Alves