



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

MEMORIAL MÁRIO AVELINO

Data: 25-10-2025

Local: ESTÁDIO MUNICIPAL DE MARINHA GRANDE

Programa-Horário

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
15:00	14:15	14:25	Peso	Sub 16	Fem/Masc	3/4 Kg
15:00	14:15	14:25	Altura	Sub 16	Fem.	*.*
15:00	14:15	14:25	Comprimento	Sub 14	Masc.	
15:00	14:40	14:50	60 metros	Sub 14	Fem.	
15:30	15:10	15:20	60 metros	Sub 14	Masc.	
16:00	15:40	15:50	300m	Sub 16	Fem.	
16:30	16:10	16:20	300m	Sub 16	Masc.	
16:30	15:45	15:55	Peso	Sub 14	Fem/Masc	2/3 kg
16:30	15:45	15:55	Comprimento	Sub 14	Fem.	
16:30	15:45	15:55	Altura	Sub 16	Masc.	*.*

*.*Progressão da fasquia do Salto em Altura:

Fem. - 1,10 (+5) → 1,25 (+4) → 1,37 (+3)

Masc. - 1,25 (+5) → 1,44 (+4) → 1,52 (+3)

Regulamento

1. O Memorial Mário Avelino é uma organização da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, com a colaboração da Câmara Municipal de Marinha Grande e presta homenagem a um dos fundadores da ADAL e diretor técnico regional durante vários anos.
2. Esta competição realiza-se no dia 25 de outubro de 2025, sábado, a partir das 15:00 horas, na pista do Estádio Municipal de Marinha Grande, abrangendo várias disciplinas do Atletismo e os escalões etários jovens de Sub 14 e Sub 16 Femininos e Masculinos, destinando-se a atletas federados e alunos de escolas.
3. Nos concursos, caso haja mais de 15 atletas a competir, cada atleta realizará apenas três ensaios.
 1. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova.
4. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 22 de outubro de 2025.
5. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 24 de outubro e **90 minutos antes do início de cada prova** <https://fpacompeticoes.pt/>.
6. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
7. A organização entregará os “dorsais” a partir das 13h30 no secretariado a funcionar no Estádio Municipal de Marinha Grande.
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.



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.

9. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
10. No dia 23 de outubro a organização divulgará a *start list* final, bem como a versão final do horário, caso o mesmo venha a sofrer alterações.

Diretor de competição: António Reis



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento