



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

TORNEIO DISTRITAL DE MARCHA

Data: 09-11-2025

Local: ESTÁDIO MUNICIPAL DE MARINHA GRANDE

Programa-Horário

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:30	09:15	09:25	10.000m Marcha	Absolutos	Fem.	Pista 1-4
09:30	09:15	09:25	1.000m Marcha	Sub-14	Fem.	Pista 5-8
09:30	08:45	08:55	Quadruplo	Sub-14	Masc.	
09:30	08:45	08:55	Dardo	Sub 16	Masc.	
09:45	09:30	09:40	500m Marcha	Sub10/12	Fem./Masc.	Pista 5-8
10:00	09:45	09:55	3.000m Marcha	Sub-16/Sub-18	Fem.	Pista 5-8
10:30	09:15	09:25	Vara	Sub16/18	Fem./Masc.	
10:45	10:30	10:40	10.000m Marcha	Absolutos	Masc.	Pista 1-4
10:45	10:30	10:40	1.000m Marcha	Sub-14	Masc.	Pista 5-8
11:00	10:15	10:25	Quadruplo	Sub-14	Fem.	
11:00	10:15	10:25	Dardo	Sub 16	Fem.	
11:00	10:45	10:55	3.000m Marcha	Sub-16/Sub-18	Masc.	Pista 5-8
11:45	11:30	11:35	60m barreiras	Sub-14	Fem	0.76
12:00	11:35	11:45	60m barreiras	Sub-14	Masc	0.76
12:15	11:50	12:00	60m barreiras	Sub-16	Fem	0.76
12:30	12:10	12:20	60m barreiras	Sub-16	Masc	0.84

Regulamento

1. O Torneio Distrital de Marcha é uma organização da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, com a colaboração da Câmara Municipal de Marinha Grande, sendo uma das maneiras de homenagear uma personalidade que muito contribuiu para o desenvolvimento do atletismo distrital ao longo de várias décadas.
2. Esta competição realiza-se no dia 09 de novembro de 2025, domingo, a partir das 09:30 horas. Este programa abrange várias disciplinas do Atletismo e os escalões etários Femininos e Masculinos, e destina-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.
4. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova.
5. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na [plataforma https://fpacompeticoes.pt/](https://fpacompeticoes.pt/) até ao dia 5 de novembro de 2025.
6. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 08 de novembro e **90 minutos antes do início de cada prova** <https://fpacompeticoes.pt/>.

Um atletismo de todos para todos



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

7. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
8. A organização entregará os “dorsais” a partir das 09h00 no secretariado a funcionar no acesso à pista.
9. 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.
10. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
11. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
12. No dia 7 de novembro a organização divulgará a start list final, bem como a versão final do horário, caso o mesmo venha a sofrer alterações.

CARACTERISTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS DE BARREIRAS						
Escalão	Distância Total	Número de Barreiras	Altura das Barreiras (cm)	Distância da partida à 1ª barreira	Distância entre barreiras	Distância da última barreira à meta
Sub-14 Fem.	60 m.	6	0,76	12,00 m.	6,50 m.	15,50 m.
Sub-14 Masc.	60 m.	6	0,76	12,00 m.	7,00 m.	13,00 m.
Sub-16 Fem.	60 m.	6	0,76	12,00 m.	7,00 m.	13,00 m.
Sub-16 Masc.	60 m.	5	0,84	13,00 m.	8,50 m	13,00 m.

Diretor de competição: António Reis