



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Campeonato Distrital de Provas Combinadas Pista Coberta (Leiria, Coimbra e Santarém)
(Sub-18, Sub-20, Sub-23, Sénior)

Data: 03/4-01-2026

Local: Expocentro - Pombal

Programa-Horário

03-01-2026 - sábado

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:30	09:10	09:20	60m barreiras	Sub16/Sub18	Fem	Pentatlo 0,76 – Séries
10:10	09:50	10:00	60m	Sub16/Sub18	Masc	Heptatlo Séries
10:15			Altura	Sub16/Sub18	Fem	Pentatlo – 1,15 (+3cm) ->
10:45			Comprimento	Sub16/Sub18	Masc	Heptatlo
11:10	10:40	10:50	60m barreiras	Sub20/Sen/Vet	Fem	Pentatlo 0,84 – Séries
12:30			Peso	Sub16/Sub18	Masc	Heptatlo 5 Kg
12:40			Altura	Sub20/Sen/Vet	Fem	Pentatlo – 1,25 (+3cm) ->
13:45			Peso	Sub16/Sub18	Fem	Pentatlo 3 Kg
14:00	13:40	13:50	60m	Sub20/Sen/Vet	Masc	Heptatlo Séries
15:00			Comprimento	Sub20/Sen/Vet	Masc	Heptatlo
15:00			Altura	Sub16/Sub18	Masc	Heptatlo 1,30 (+3cm) ->
15:30			Peso	Sub20/Sen/Vet	Fem	Pentatlo 4 Kg
16:45			Comprimento	Sub16/Sub18	Fem	Pentatlo
17:00			Peso	Sub20/Sen/Vet	Masc	Heptatlo 5, 6 e 7,260 Kg
18:30			Altura	Sub20/Sen/Vet	Masc	Heptatlo 1,30 (+3cm) ->
18:45			Comprimento	Sub20/Sen/Vet	Fem	Pentatlo
18:45			800m	Sub16/Sub18	Fem	Pentatlo
19:45			800m	Sub20/Sen/Vet	Fem	Pentatlo

Características técnicas das Provas: Barreiras e Peso

Sexo	Escalão	Distância	Nº Bar.	Altura	Dist. 1º Bar.	Entre Bar.	Últ. à meta	Sexo	Escalão	Peso
										Shot Put
Femininos	35/39	60	5	0,840	13,00	8,50	13,00	Femininos	35/49	4,00
	40/49	60	5	0,762	12,00	8,00	16,00		50/59	3,00
	50/59	60	5	0,762	12,00	7,00	20,00		60/74	3,00
	60/69	60	5	0,686	12,00	7,00	20,00		>75	2,00
	70/...	60	5	0,686	12,00	7,00	20,00		35/49	7,26
	35/49	60	5	0,991	13,72	9,14	09,72		50/59	6,00
	50/59	60	5	0,914	13,00	8,50	13,00		60/69	5,00
	60/69	60	5	0,840	12,00	8,00	16,00		70/79	4,00
Masculinos	70/79	60	5	0,762	12,00	7,00	20,00		>80	3,00
	80/...	60	5	0,686	12,00	7,00	20,00			



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

04-01-2026 - domingo

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:40	08:50	60m barreiras	Sub16/Sub18	Masc	Heptatlo 0,91 – Séries
10:00			Vara	Sub16/Sub18	Masc	Heptatlo 2,00 (+10cm) ->
10:50	10:30	10:40	60m barreiras	Vet 45	Masc	Heptatlo 0,91 – Séries
10:50	10:30	10:40	60m barreiras	Vet 60	Masc	Heptatlo 0,84 – Séries
11:00	10:40	10:50	60m barreiras	Sub20	Masc	Heptatlo 0,99 – Séries
11:15	09:55	10:05	60m barreiras	Sen	Masc	Heptatlo 1,067 – Séries
12:15			Vara	Sub20/Sen/Vet	Masc	Heptatlo 2,40 (+10cm) ->
12:30			1.000m	Sub16/Sub18	Masc	Heptatlo
13:30			1.000m	Sub20/Sen/Vet	Masc	Heptatlo

Regulamento

1. Campeonato Distrital de Provas Combinadas Pista Curta são uma organização da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, Associação Distrital de Atletismo de Santarém e com o apoio da Câmara Municipal de Pombal.
2. Nas provas combinadas as inscrições de atletas extras, será analisado pelas Associações Organizadoras. Nas provas extras, poderão participar atletas de outras AARR.
3. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada prova do C.D..
4. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 31 de dezembro de 2025.
5. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 02 de janeiro e 90 minutos antes do início da primeira prova em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão também fazer a confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação.
6. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
7. A organização entregará os “dorsais” a partir das 09h00 no secretariado a funcionar na Expocentro.
8. O ajuizamento da prova é da responsabilidade do Conselho de Arbitragem das Associações envolvidas, com base no regulamento internacional da World Athletics. 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.

Diretor de competição: António Reis