



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

Campeonato Distrital de Sub-18 em Pista Curta

Data: 10/11/-01-2026

Local: Expocentro Pombal

### Programa-Horário

10-01-2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
14:00	13:15	13:25	Comprimento ADAL	Sub 16/Sub 18	Masc	Tábua a 3 metros
14:00	13:15	13:25	Peso 3 kg ADAL	Sub 16/Sub 18	Fem	
14:00	13:15	13:25	Altura	Sub 16/Sub 18	Fem	1,22 (+4)-->1,50m (+3cm) até 3 atletas em prova --> (+2cm)
14:00	13:40	13:50	60 m	Sub 16/Sub 18	Fem	Eliminatórias
14:30	13:15	13:25	Vara	Sub 16/Sub 18	Masc	2,25 m (+15 cm)-->3,30 (+10cm) --> até 3 atletas em prova (+5cm)
14:45	14:25	14:35	60 m	Sub 16/Sub 18	Masc	Eliminatórias
15:20	15:05	15:15	1500 m	Sub 16/Sub 18	Fem	Séries
15:45	15:35	15:40	1500 m	Sub 16/Sub 18	Masc	Séries
16:00	15:15	15:25	Comprimento ADAC	Sub 16/Sub 18	Masc	Tábua a 3 metros
16:00	15:15	15:25	Peso 3 kg ADAC	Sub 16/Sub 18	Fem	
16:05	15:45	15:55	60 m	Sub 16/Sub 18	Fem	Final B
16:15	15:55	16:05	60 m	Sub 16/Sub 18	Fem	Final A
16:20	16:00	16:10	60 m	Sub 16/Sub 18	Masc	Final B
16:25	16:05	16:15	60 m	Sub 16/Sub 18	Masc	Final A
16:35	16:15	16:25	300 m	Sub 16/Sub 18	Fem	Séries
17:10	16:50	17:00	300 m	Sub 16/Sub 18	Masc	Séries
17:30	16:45	16:55	Triplo Salto	Sub 16/Sub 18	Fem	Tábua a 7 e 9 metros
17:50	17:35	17:45	3.000 Marcha	Sub 16/Sub 18	Fem	
18:00	17:15	17:25	Peso 5 kg	Sub 16/Sub 18	Masc	
18:15	18:00	18:10	5.000 Marcha	Sub 16/Sub 18	Masc	



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

11-01-2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:15	08:25	Comprimento ADAC	Sub 16/Sub 18	Fem	Tábua a 3 metros
09:00	08:15	08:25	Altura	Sub 16/Sub 18	Masc	1,38m (+5 cm)-->1,58m (+4cm) -> até 3 atletas em prova --> (+3 cm)
09:30	09:10	09:20	60B (076)	Sub 16/Sub 18	Fem	Eliminatórias
09:50	09:30	09:40	60B (091)	Sub 16/Sub 18	Masc	Eliminatórias
10:00	08:45	08:55	Vara	Sub 16/Sub 18	Fem	1,75 (+15)-->2,50 (+10cm) --> até 3 atletas em prova (+5cm)
10:05	09:50	10:00	3.000 m	Sub 18	Fem	Séries
10:20	10:05	10:15	3.000 m	Sub 18	Masc	Séries
10:35	10:15	10:25	200 m	Sub 16/Sub 18	Fem	Séries
11:00	10:15	10:25	Comprimento ADAL	Sub 16/Sub 18	Fem	Tábua a 3 metros
11:30	11:10	11:20	200 m	Sub 16/Sub 18	Masc	Séries
12:10	11:55	12:05	800 m	Sub 16/Sub 18	Fem	Séries
12:25	12:10	12:20	800 m	Sub 16/Sub 18	Masc	Séries
12:40	12:20	12:30	60B (091)	Sub 16/Sub 18	Masc	Final
12:50	12:30	12:40	60B (076)	Sub 16/Sub 18	Fem	Final
13:00	12:45	12:55	Triplo Salto	Sub 16/Sub 18	Masc	Tábua 11 metros
13:00	12:40	12:50	4X200 m	Sub 16/Sub 18	Masc	Séries
13:20	13:0	13:10	4X200 m	Sub 16/Sub 18	Fem	Séries

## Regulamento

1. Torneio organizado pela ADAL e ADAC é destinado a atletas Sub 16 e Sub 18 filiados nestas Associações.
2. Os atletas poderão participar em até duas provas por jornada, num máximo de três no conjunto das duas jornadas.
3. Aos atletas não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 300m.
4. Os atletas Sub 16 poderão participar em todas as provas com exceção dos 3.000 metros.
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 300 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.
6. Quando o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 300 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
7. Modo de apuramento para as finais:

*Um atletismo de todos para todos*



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

- a) Corridas de 60 metros – os 8 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias, para a Final A e do 9.º ao 16.º tempo, para a Final B;
  - b) Corridas de 60 metros barreiras – os 8 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias para a Final;
  - c) Concursos de salto em comprimento, triplo salto e lançamento do peso – os 8 melhores, devendo cada uma das Associações Distritais de Atletismo ter 3 atletas nos três últimos ensaios.
  - d) As provas realizadas por eliminatórias/séries, partirão os atletas com as melhores marcas na primeira eliminatórias/séries e assim sucessivamente.
8. Haverá prémios para o 1º, 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
9. 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.
10. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 07 de janeiro de 2026.
11. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 09 de janeiro e 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/>.
12. O Regulamento está disponível em: [www.adal.pt](http://www.adal.pt) e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
13. A organização entregará os “dorsais” a partir das 13:00/08:00 no secretariado/câmara de chamada a funcionar na Expocentro.
14. 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.
15. O ajuizamento da prova é da responsabilidade dos Conselhos de Arbitragem das Associações de Leiria e Coimbra, 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.
16. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
17. O programa horário poderá sofrer alterações em função do número de atletas inscritos e/ou confirmados.

Diretor de competição: António Reis