



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	Altura	Sub 16/Sub 18	Fem	1)
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	
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
16:05	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	
18:15	18:00	18:10	5.000 Marcha	Sub 16/Sub 18	Masc	

Vara Masculina: 1,85(+15cm)--> 2,90(+10cm) até 3 atletas em prova (+5cm)

Vara Feminina: 1,75(+20cm)-->1,95(+15cm)--> 2,25(+10cm) até 3 atletas em prova (+5cm)

Altura Masculina: 1,35m (+5 cm)-->1,60m (+4cm) --> até 3 atletas em prova --> (+3 cm)

Altura Feminina: 1,21 (+4)-->1,45m (+3cm) até 3 atletas em prova --> (+2cm)



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	
09:00	08:15	08:25	Peso 3 kg ADAL	Sub 16/Sub 18	Fem	
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	
10:05	09:50	10:00	3.000 m	*Sub 16/Sub 18	Fem	Séries
10:20	10:05	10:15	3.000 m	*Sub 16/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
11:00	10:15	10:25	Peso 3 kg ADAC	Sub 16/Sub 18	Fem	
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	12:45	12:55	Peso 5 kg	Sub 16/Sub 18	Masc	
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

* Sub 16 2º ano

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 do escalão de Sub 16 e Sub 18 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 300m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido nas alíneas seguintes:
 - a) Os atletas do escalão de Sub-16 que participem em provas de distância igual ou superior a 800m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.
 - b) Os atletas do escalão de Sub-18 que participem em provas de distância igual ou superior a 1.500m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.

Um atletismo de todos para todos



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

4. Os atletas Sub 16 de 1º ano 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:
 - 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 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.



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

17. O programa horário poderá sofrer alterações em função do número de atletas inscritos e/ou confirmados.

Diretor de competição: António Reis