



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

Campeonato Distrital de Sub 20 em Pista Curta

ADAL - ADAC

Data: 17/18 -01-2025

Local: Expocentro Pombal

### Programa-Horário

17-01-2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalaão	Género	Observações
15:00	14:15	14:25	Peso 4 kg	Sub 18/Sub 20	Fem	Sen - Extra
15:00	14:15	14:25	Comprimento	Sub 18/Sub 20	Masc	Tábua a 3 metros Sen – Extra*
15:00	14:15	14:25	Altura	Sub 18/Sub 20	Fem	Sen – Extra*
15:00	14:40	14:50	60 m	Sub 18/Sub 20	Fem	Eliminatórias
15:20	15:00	15:10	60 m	Sub 18/Sub 20	Masc	Eliminatórias
15:30	14:15	14:25	Vara	Juv/Jun/Sen	Masc	Sen – Extra*
15:45	15:35	15:40	1500 m	Sub 18/Sub 20	Masc	Séries
16:00	15:45	15:55	1500 m	Sub 18/Sub 20	Fem	Séries
16:10	17:50	16:00	60 m	Sub 18/Sub 20	Fem	Final B
16:15	17:55	16:05	60 m	Sub 18/Sub 20	Fem	Final A
16:20	16:00	16:10	60 m	Sub 18/Sub 20	Masc	Final B
16:25	16:05	16:15	60 m	Sub 18/Sub 20	Masc	Final A
16:30	15:45	15:55	Peso 6 kg	Sub 18/Sub 20	Masc	
16:35	16:20	16:30	400 m	Sub 18/Sub 20	Fem	Séries Sen – Extra*
16:55	16:35	16:45	400 m	Sub 18/Sub 20	Masc	Séries Sen – Extra*
17:00	16:15	16:25	Triplo Salto	Sub 18/Sub 20	Fem	Tábua a 7 e 9 metros Sen – Extra*

Altura Masc - 1,40m (+5 cm)-->1,60m (+4cm) --> )-->1,76m (+3cm)

Altura Fem - 1,25 (+4)-->1,45m (+3cm) )-->1,51m (+2cm)

Vara Masc - 2,25 m (+15 cm)-->3,30 (+10cm) --> até 3 atletas em prova (+5cm)

Vara Fem - 1,75 (+15)-->2,50 (+10cm) --> até 3 atletas em prova (+5cm)



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

18-01-2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:15	08:25	Comprimento	Sub 18/Sub 20	Fem	Tábua a 3 metros Sen – Extra*
09:00	08:15	08:25	Altura	Sub 18/Sub 20	Masc	Sen – Extra*
09:15	08:55	09:05	60B (084)	Sub 18/Sub 20	Fem	
09:30	80:15	08:25	Vara	Sub 18/Sub 20	Fem	Sen – Extra*
09:30	09:15	09:25	3.000 m	Sub 18/Sub 20	Fem	Séries
09:45	09:30	09:40	3.000 m	Sub 18/Sub 20	Masc	Séries
10:00	09:40	09:50	200 m	Sub 18/Sub 20	Fem	Séries
10:35	10:15	10:25	200 m	Sub 18/Sub 20	Masc	Séries
10:40	09:55	10:05	Triplo Salto	Sub 18/Sub 20	Masc	Tábua a 9/11 metros Sen – Extra*
11:10	10:50	11:00	60B (084)	Sub 18/Sub 20	Fem	Final
11:20	11:00	11:10	60B (100)	Sub 18/Sub 20	Masc	Final
11:30	11:15	11:25	800 m	Sub 18/Sub 20	Fem	Séries
11:35	11:20	11:30	800 m	Sub 18/Sub 20	Masc	Séries
11:45	11:30	11:40	5.000 Marcha	Sub 18/Sub 20/Sen/Vet	Masc	Séries CD Sub 20 e Absolutos
12:30	12:15	12:25	3.000 Marcha	Sub 18/Sub 20/Sen/Vet	Fem	Séries CD Sub 20 e Absolutos
12:45	12:25	12:35	4X200	Sub 18/Sub 20	Fem	Séries
13:00	12:40	12:50	4X200	Sub 18/Sub 20	Masc	Séries

### Regulamento

1. Torneio organizado pela ADAL e ADAC é destinado a atletas Sub 18 e Sub 20 filiados nestas Associações.
2. Os atletas, poderão participar até duas provas por jornada, num máximo de três no conjunto das duas jornadas.
3. Aos atletas do escalão de 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 na alínea seguinte:
  - a) 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.
4. Aos atletas do escalão de Sub-20 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 400m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte:



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

- a) Os atletas do escalão de Sub-20 que participem em provas de distância igual ou superior a 3.000m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.
5. As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas, serão obrigatoriamente disputadas por séries.
6. Haverá prémios para o 1º, 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
7. 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).
8. 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.
9. 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.
10. As provas realizadas por séries, partirão os atletas com as melhores marcas na primeira série e assim sucessivamente.
11. 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.
12. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 14 de janeiro de 2026.
13. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 16 de janeiro e 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/>.
14. O Regulamento está disponível em: [www.adal.pt](http://www.adal.pt) e <https://fpacompeticoes.pt/>.
15. A organização entregará os “dorsais” a partir das 14h00 no secretariado a funcionar na Expocentro.
16. 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.
17. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
18. O programa horário poderá sofrer alterações em função do número de atletas inscritos e/ou confirmados.
19. Os atletas Sub 18, na prova de marcha irão pontuar nos Campeonatos Distritais Sub 20 e Absolutos.

Diretor de competição: António Reis