



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Campeonato Distrital de Absolutos em Pista Curta

ADAL-ADAC

Data: 24/25 -01-2026

Local: Expocentro Pombal

Programa-Horário

24-01-2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
14:30	13:45	13:55	Comprimento ADAL	Sub18/Sub20/Sen.	Masc.	Tábua a 3 metros
14:30	13:45	13:55	Salto em Altura	Sub18/Sub20/Sen	Fem.	
14:30	13:45	13:55	Peso 7.260 kg	Sub20/Sen	Masc.	
14:30	13:45	13:55	Peso 5 kg	Sub 18	Masc.	Prova Extra
15:00	14:40	14:50	60 m	Sub18/Sub20/Sen	Fem.	Eliminatórias
15:00	13:50	13:55	Salto com Vara	Sub18/Sub20/Sen	Masc.	
15:30	15:10	15:20	60 m	Sub18/Sub20/Sen	Masc.	Eliminatórias
16:10	15:55	16:05	1.500 m	Sub18/Sub20/Sen	Fem.	Séries
16:30	15:35	15:45	Comprimento ADAC	Sub18/Sub20/Sen	Masc.	Tábua a 3 metros
16:30	16:15	16:25	1.500 m	Sub18/Sub20/Sen	Masc.	Séries
17:00	16:15	16:25	Peso 4 Kg	Sub18/Sub20/Sen	Fem.	
17:00	16:40	16:50	60 m	Sub18/Sub20/Sen	Fem.	Final B
17:05	16:45	16:55	60 m	Sub18/Sub20/Sen	Fem.	Final A
17:10	16:50	17:00	60 m	Sub18/Sub20/Sen	Masc.	Final B
17:15	16:55	17:05	60 m	Sub18/Sub20/Sen	Masc.	Final A
17:25	17:05	17:15	400 m	Sub18/Sub20/Sen	Fem.	Séries
17:45	17:25	17:35	400 m	Sub18/Sub20/Sen	Masc.	Séries
18:00	17:15	17:25	Triplo Salto	Sub18/Sub20/Sen	Fem.	Tábua a 9/11 metros
			3.000m. Marcha	Sub18/Sub20/Sen	Fem.	realizado no CD Sub 20
			5.000m. Marcha	Sub18/Sub20/Sen	Masc	realizado no CD Sub 20

Prova Extra

18:05	17:45	17:55	300 m	Sub18	Fem.	12 atletas
18:15	17:55	18:05	300 m	Sub18	Masc	12 atletas
18:30	18:10	18:20	60B (91)	Sub18	Masc.	16 atletas
18:45	18:25	18:35	60B (076)	Sub18	Fem.	16 atletas

As provas de marcha foram realizadas no Campeonato Distrital Sub 20

Altura Fem - 1,25 (+5)-->1.45 (+4) --> 1,61 (+3cm) até 3 atletas --> (+2cm)

Altura Masc - 1,45 (+5)-->1,70 (+4)-->1,86 (+3)

Um atletismo de todos para todos



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Vara Masc - 2,50m (+15cm)-->3,70m (+10cm) --> até 3 atletas em prova (+5 cm)

Vara Fem - 1,90 (+15)-->2,80 (+10cm) --> até 3 atletas em prova (+5cm)

25-01-2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalaão	Género	Observações
09:00	08:15	08:25	Triplo Salto	Sub18/Sub20/Sen	Masc.	Tábua a 11/13 metros
09:00	08:40	08:50	60B (106)	Sub18/Sub20/Sen	Masc.	Final
09:10	08:50	09:00	60B (084)	Sub18/Sub20/Sen	Fem.	Eliminatórias
09:20	09:05	09:15	800 m	Sub18/Sub20/Sen	Fem.	Séries
09:30	09:15	09:25	800 m	Sub18/Sub20/Sen	Masc.	Séries
09:30	08:45	08:55	Salto em Altura	Sub18/Sub20/Sen	Masc.	
09:50	09:35	09:45	200 m	Sub18/Sub20/Sen	Fem.	Séries
10:00	08:45	08:55	Salto com Vara	Sub18/Sub20/Sen	Fem.	
10:20	10:00	10:10	200 m	Sub18/Sub20/Sen	Masc.	Séries
10:30	09:45	09:55	Comprimento	Sub18/Sub20/Sen	Fem.	Tábua 3 metros
11:10	10:50	11:00	60B (084)	Sub18/Sub20/Sen	Fem.	Final
11:20	11:05	11:15	3.000 m	Sub18/Sub20/Sen	Fem.	Séries
11:35	11:25	11:35	3.000 m	Sub18/Sub20/Sen	Masc.	Séries
12:15	11:55	12:05	4x400 m	Sub18/Sub20/Sen	Fem.	Séries
12:30	12:10	12:20	4x400 m	Sub18/Sub20/Sen	Masc.	Séries

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

Regulamento:

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas juvenis (Sub 18), juniores (Sub 20), seniores e veteranos filiados na ADAL.
2. Os atletas, poderão participar até duas provas por jornada, num máximo de três no conjunto das duas jornadas.
 - a) As provas extras contam como prova para efeitos do número máximo de provas permitidas por jornada e 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

Um atletismo de todos para todos



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte:

- 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. Os atletas do escalão de Sub 18 poderão participar em todas as provas das competições, com exceção das seguintes provas: Peso (7,260kg).
7. Haverá prémios para os 1º, 2º e 3º classificados Sub 23 (2004, 2005 e 2006) e Absolutos de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em Absolutos masculinos e femininos.
8. Haverá prémios para os 1º, 2º e 3º classificados Veteranos de cada prova e categoria (M35, M40, M45, etc.).
9. A classificação coletiva obedecerá aos seguintes critérios:
 - a) pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados Absolutos 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 Absolutos 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. 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.
11. As provas realizadas por séries, partirão os atletas com as melhores marcas na primeira série e assim sucessivamente.
12. 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.
13. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 21 de janeiro de 2026.
14. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 23 de janeiro e 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/>.
15. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
16. A organização entregará os “dorsais” a partir das 13h30 no secretariado a funcionar na Expocentro.
17. 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.
18. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

Diretor de competição: Mário Soares