



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

20º Meeting Cidade de Pombal

Data: 08-02-2026

Local: Expocentro Pombal

Programa-Horário

08-02-2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
15:00	13:45	13:55	Vara	Absolutos	Masc	10 atletas
15:00	14:15	14:25	Comprimento	Absolutos	Masc	12 atletas
15:00	14:15	14:25	Altura	Absolutos	Fem	5 atletas
15:00	14:15	14:25	Altura	Absolutos	Masc	5 atletas
15:00	14:40	14:50	60m Barr	Absolutos	Fem	32 atletas
15:20	15:00	15:10	60m Barr	Absolutos	Masc	32 atletas
15:40	15:25	15:35	800m	Absolutos	Fem	16 atletas
15:55	15:40	15:50	800m	Absolutos	Masc	16 atletas
16:10	15:50	16:00	60m	Absolutos	Fem	32 atletas
16:30	16:10	16:20	60m	Absolutos	Masc	32 atletas
16:30	15:45	15:55	Peso	Absolutos	Fem	6 atletas
16:30	15:45	15:55	Peso	Absolutos	Masc	6 atletas
16:50	16:30	16:40	400m	Absolutos	Fem	16 atletas
17:10	16:50	17:00	400m	Absolutos	Masc	16 atletas
17:30	17:15	17:25	3.000m	Absolutos	Fem	10 atletas
17:45	17:30	17:40	3.000m	Absolutos	Masc	10 atletas
18:00	17:40	17:50	60m Barr	Absolutos	Masc	Final
18:10	17:50	18:00	60m Barr	Absolutos	Fem	Final
18:20	18:00	18:10	60m	Absolutos	Fem	Final
18:30	18:10	18:20	60m	Absolutos	Masc	Final

Progressões das Fasquias:

Vara Masc: 3,85 (+20) --> 4,25 (+15) --> 5,00 (+10) --> 5,40 (+5)

Altura (F) : 1,45 (+4) --> 1,57 (+3) --> 1,66 (+2)

Altura (M) : 1,82 (+4) --> 1,90 (+3) --> 1,99 (+2)

- Este Meeting é organizado pela Associação Distrital de Atletismo de Leiria com o apoio do Município de Pombal.
- Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova.
- Prémios monetários para as 5 melhores marcas do meeting de acordo com a tabela internacional:**

1.º - 300€; 2.º - 250€; 3.º - 200€; 4.º - 150€; 5.º - 100€.

Os atletas que disputem as eliminatórias e finais das provas de velocidade não poderão acumular os



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

prémios monetários na mesma prova. O pagamento dos prémios monetários será efetuado por transferência bancária mediante apresentação do **recibo/ato único** com o respetivo valor.

4. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 04 de fevereiro de 2026.
5. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 06 de fevereiro e 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/>.
6. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
7. A organização entregará os “dorsais” a partir das 13h00 na câmara de chamada a funcionar na Expocentro.
8. O ajuizamento da prova é da responsabilidade dos Conselhos de Arbitragem das Associações de Leiria, com base no regulamento internacional da World Athletics. Qualquer protesto deve 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.
10. O programa horário poderá sofrer alterações em função do número de atletas inscritos e/ou confirmados.

Diretor de competição: Wilson Martins