



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Campeonato Distrital Corta Mato Curto (Sub 16, Sub 18, Sub 20, Absolutos e Veteranos)

Campeonato Distrital Corta Mato Longo (Sub 14)

3º CORTA MATO DA SISMARIA

Data: 08-03-2026

Local: Sismaria

Programa-Horário

Hora	Prova	Escalão	Género	Observações
09:15	4 km	Sub20 e Seniores	Masc	4 voltas grandes
09:35	4 km	Veteranos	Masc	4 voltas grandes
10:00	4 km	Sub20, Seniores e Veteranas	Fem	4 voltas grandes
10:25	0.5 Km	Sub 10	Fem	1 Volta Pequena
10:35	0.5 Km	Sub 10	Masc	1 Volta Pequena
10:45	1 Km	Sub 12	Fem	1 voltas grandes
10:55	1 Km	Sub 12	Masc	1 voltas grandes
11:05	1.5 Km	Sub-14	Masc	1 volta pequena e 1 volta grande
11:20	1.5 Km	Sub-14	Fem	1 volta pequena e 1 volta grande
11:35	2 Km	Sub-16	Masc	2 voltas grandes
11:50	2 Km	Sub-16	Fem	2 voltas grandes
12.05	2.5 Km	Sub 18	Fem/Masc	1 volta pequena e 2 voltas grandes

Regulamento Campeonato Distrital

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 14, Sub 16, Sub 18, Sub 20, Sub 23, seniores e veteranos filiados na ADAL.
2. Os atletas veteranos, caso o pretendam, poderão participar no escalão de seniores, devendo, para tal, fazer menção desse facto no ato de inscrição.
3. Nos escalões de Sub 14, Sub 16, Sub 18, Sub 20, Seniores e Veteranos (masculinos e femininos) serão vencedoras as equipas que somarem o menor número de pontos de acordo com as classificações alcançadas à chegada pelos 3 primeiros atletas.
4. Os desempates serão feitos a favor da equipa cujo último elemento a pontuar termine mais próximo do primeiro lugar.
5. Cada clube só poderá apresentar uma equipa para efeitos de classificação coletiva.
6. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão. No caso dos veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria (M35, M40, M45, etc.).
7. Em termos coletivos haverá troféus para as três primeiras equipas masculinas e femininas nos escalões de Sub 14, Sub 16, Sub 18, Sub 20, Seniores e Veteranos (escalão único em termos coletivos).
8. As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> até ao dia 04 de março de 2026



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

9. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://fpacompeticoes.pt/>.
10. A organização entregará os “dorsais” a partir das 08:15 no secretariado a funcionar no local.
11. O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, 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.
12. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

Diretor de Competição: António Graça