



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Campeonato Distrital de 5.000m (F) e 10.000m (M)

Campeonato Distrital Sub 20 – (5.000m (F/M))

Data: 11 -04-2026

Local: Marinha Grande

Programa-Horário

11-04-2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalaão	Género	Observações
15:00	14:45	14:55	5.000 metros	Sub 20	Masc	C.D. ADAL + Extra
15:30	14:15	15:25	5.000 metros	Sub 20/Sen/Vet	Fem	C.D. ADAL + Extra
16:00	15:45	15:55	10.000 metros	Sen/Vet	Masc	C.D. ADAL
17:00	16:45	16:55	10.000 metros	Sen/Vet	Masc	C.D. ADAL
17:50	17:35	17:45	10.000 metros	Sen/Vet	Masc	C.D. ADAL

Regulamento Campeonato Distrital de 5.000m (F) e 10.000m (M)

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 20, Sub23, seniores e veteranos filiados na ADAL.
2. Os atletas Sub 20 apenas poderão participar nos 5.000 metros, prova a pontuar para o Campeonato Distrital deste escalaão.
3. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalaão. No caso dos veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria (M35, M40, M45, etc.).
4. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na [plataforma https://fpacompeticoes.pt/](https://fpacompeticoes.pt/) até ao dia 08 de abril de 2026.
5. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 11 de abril e 90 minutos antes do início de cada prova [em https://fpacompeticoes.pt/](https://fpacompeticoes.pt/) sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão fazer a confirmação da sua prova com o número de documento de identificação.
6. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
7. A organização entregará os “dorsais” a partir das 14h00 no secretariado.
8. O ajuizamento da prova é da responsabilidade do Conselho de Arbitragem da Associação 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.



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

11. Lista das sapatilhas permitidas nas provas de pista não podem ter mais de 25mm de altura de meia-sola.
12. Lista de sapatilhas aprovadas pela World Athletics.

Diretor de competição: António Graça