



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

Campeonato Distrital de Provas Combinadas

Data: 02/03-05-2026

Local: ESTÁDIO MUNICIPAL DE POMBAL

### Programa-Horário

02-05-2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
10:00	09:40	09:50	100m	Sub18/Sub20/Sénior	Masc	Decatlo
10:15	09:55	10:05	100m B (0,76)	Sub18	Fem	Heptatlo
10:30	10:10	10:20	100m B (0,84)	Sub20/Sénior	Fem	Heptatlo
11:00			Comprimento	Sub18/Sub20/Sénior	Masc	Decatlo
11:00	10:40	10:50	300m B (0,76)	Sub16	Fem	Séries-Extra
11:15	10:55	11:05	300m B (0,76)	Sub16	Masc	Séries-Extra
11:15			Altura	Sub18/Sub20/Sénior	Fem	Heptatlo
14:30	13:45	13:55	Peso	Sub18/Sub20/Sénior	Masc	Decatlo
15:00	14:40	14:50	60 m.	Sub 14	Fem	Séries-Extra
15:15	14:55	15:05	60 m.	Sub 14	Masc	Séries-Extra
16:00	15:15	15:25	Peso	Sub18/Sub20/Sénior	Fem	Heptatlo
16:00			Altura	Sub18/Sub20/Sénior	Masc	Decatlo
16:45	16:25	16:35	400 m.	Sub18/Sub20/Sénior	Fem	Séries-Extra
17:00	16:40	16:50	400 m.	Sub18/Sub20/Sénior	Masc	Séries-Extra
17:15			800 m.	Sub 14	Fem	Séries-Extra
17:30			800 m.	Sub 14	Masc	Séries-Extra
17:45			200m	Sub18/Sub20/Sénior	Fem	Heptatlo
18:30			400m	Sub18/Sub20/Sénior	Masc	Decatlo



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

03-05-2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:40	08:50	110m B (0,91)	Sub18	Masc	Decatlo
09:15	08:55	09:05	110m B (1,00)	Sub20	Masc	Decatlo
09:30	09:10	09:20	110m B (1,07)	Sénior	Masc	Decatlo
10:00	09:15	09:25	Comprimento	Sub18/Sub20/Sénior	Fem	Heptatlo
10:00	09:15	09:25	Comprimento	Sub16/Sub18	Fem	Extra
10:00	09:45	09:55	2.000m Marcha	Sub14/Sub12	Masc	Pista 4/6 Extra
10:00	09:45	09:55	2.000m Marcha	Sub14/Sub12	Fem	Pista 1/3 Extra
10:00	09:45	09:55	3.000m Marcha	Sub16/Sub18	Masc	Pista 4/6 Extra
10:00	09:45	09:55	3.000m Marcha	Sub16/Sub18	Fem	Pista 1/3 Extra
10:15			Disco	Sub18/Sub20/Sénior	Masc	Decatlo
10:30	10:10	10:20	200m	Sub16/Sub18	Masc	Séries-Extra
10:45	10:25	10:35	200m	Sub16/Sub18	Fem	Séries-Extra
11:00	10:45	10:55	5.000m	Sub18/Sub20/Sénior	Fem	Séries-Extra
11:30	10:45	10:55	Comprimento	Sub16/Sub18	Masc	Extra
11:30	11:15	11:25	5.000m	Sub18/Sub20/Sénior	Masc	Séries-Extra
11:30			Dardo	Sub18/Sub20/Sénior	Fem	Heptatlo
11:45			Vara	Sub18/Sub20/Sénior	Masc	Decatlo
12.30			800m	Sub18/Sub20/Sénior	Fem	Heptatlo
13:45			Dardo	Sub18/Sub20/Sénior	Masc	Decatlo
14:30			1500m	Sub18/Sub20/Sénior	Masc	Decatlo

Escalão	Peso	Disco	Dardo	Altura Bar	Vara inicial	Altura inicial
Sub 18 F	3 kg	-	500 gr	0.76	-	A combinar
Sub 20 F	4 kg	-	600 gr	0.84	-	A combinar
Seniores F	4 kg	-	600 gr	0.84	-	A combinar
Sub 18 M	5 kg	1.5 kg	700 gr	0.91	A combinar	A combinar
Sub 20 M	6 kg	1.75 kg	800 gr	1.00	A combinar	A combinar
Seniores M	7 kg	2 kg	800 gr	1.06	A combinar	A combinar

### Regulamento

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 16, Sub 18, Sub 20, Sub 23, Seniores e Veteranos filiados na ADAL;
2. As atletas Sub 16 competirão em conjunto com os Sub 18, havendo classificação única nestes dois escalões;
3. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão. No

*Um atletismo de todos para todos*



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

- 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 29 de abril de 2026;
  5. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 01 de maio e 90 minutos antes do início de cada prova <https://fpacompeticoes.pt/>;
  6. O Regulamento está disponível em: [www.adal.pt](http://www.adal.pt) e <https://www.fpacompeticoes.pt/> ;
  7. A organização entregará os “dorsais” a partir das 09h00 no secretariado a funcionar no Estádio Municipal de Pombal;
  8. O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Leiria e Santarém, com base no regulamento internacional da World Athletics;
  9. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere;
  10. 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: Fernando Alves