



5ª Noite do Lis

Data: 27-05-2026

Local: Estádio Municipal de Leiria

Programa-Horário

Hora	Câmara de Chamada	Entrada em pista	Disciplina	Escalões	Sexos	Observações
19:30	18:45	18:55	S. Comprimento	Sub-18, Sub20 e Seniores	Masc. + Fem	Máximo 8 + 8 atletas
20:00	19:40	19:50	100m	Sub-18, Sub20 e Seniores	Masc.	Máximo 16 atletas
20:00	18:45	18:55	S. Vara	Sub-18, Sub20 e Seniores	Masc.	Máximo 10 atletas
20:15	19:55	20:05	100m	Sub-18, Sub20 e Seniores	Fem.	Máximo 16 atletas
20:15	19:30	19:40	Altura	Sub-18, Sub20 e Seniores	Masc. + Fem	Máximo 8 + 8 atletas
20:15	19:30	19:40	Altura	Sub-16	Masc. + Fem	Extra
20:30	20:10	20:20	400m	Sub-18, Sub20 e Seniores	Masc.	Máximo 16 atletas
20:45	20:25	20:35	400m	Sub-18, Sub20 e Seniores	Fem.	Máximo 16 atletas
21:00	20:45	20:55	1.500m	Sub-18, Sub20 e Seniores	Masc.	Máximo 16 atletas
21:15	21:00	21:10	1.500m	Sub-18, Sub20 e Seniores	Fem.	Máximo 16 atletas
21:30	21:10	21:20	100m	Sub-18, Sub20 e Seniores	Masc.	Final
21:40	21:20	21:30	100m	Sub-18, Sub20 e Seniores	Fem.	Final

Nota: os horários poderão ser alterados de acordo com o número de inscritos

Progressão salto com Vara

Masc: 2.65m (+20cm) 3.85 (+10cm)

Progressão salto em Altura

Extra Fem:1.30; (+5cm)

Masc:1.40; (+5cm)

A prova de Salto em Altura está aberta a atletas Sub-16; no entanto, o número de atletas inscritos na 5.ª Noite do Liz não poderá ultrapassar os 16 participantes.

Fem: 1.40; (+5cm)

Masc.: 1.50 (+5cm)

Regulamento

1. A 5ª Noite do Lis é organizada pela Associação Distrital de Atletismo de Leiria, com o apoio do Município de Leiria, e é aberto a atletas de todas as associações.
2. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 24 de maio de 2026.
3. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia anterior à prova até 90 minutos antes do início da respetiva prova <https://fpacompeticoes.pt/>.



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

4. O Regulamento está disponível em <http://www.adal.pt> e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
5. A organização entregará os “dorsais” a partir das 19h00 no secretariado a funcionar no Estádio Municipal de Leiria.
6. A admissão nas respetivas provas será tida em conta as marcas de inscrição, nunca ultrapassando o número de atletas previstos para cada prova, exceto no caso dos atletas da ADAL que terão entrada assegurada independentemente do número de atletas inscritos.
7. 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.
8. Para qualquer protesto deve o mesmo 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.

Diretor de competição: António Reis