



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento



6ª Noites do Lis  
Data: 03-06-2026  
Local: A definir



### Programa-Horário

Hora	Câmara de Chamada	Entrada em pista	Disciplina	Escalões	Sexos	Observações
20:00	19:40	19:50	200m	Sub-18, Sub20 e Seniores	Masc.	Máximo 16 atletas
20:00	19:15	19:25	Tripló Salto	Sub-18, Sub20 e Seniores	Masc. + Fem	Máximo 8 + 8 atletas
20:00	18:45	18:55	S. Vara	Sub-18, Sub20 e Seniores	Fem.	Máximo 10 atletas
20:15	19:55	20:05	200m	Sub-18, Sub20 e Seniores	Fem.	Máximo 16 atletas
20:30	20:10	20:20	400m Barr	Sub20 e Seniores	Masc.	Máximo 16 atletas
20:45	20:25	20:35	400m Barr	Sub-18, Sub20 e Seniores	Fem.	Máximo 16 atletas
21:00	20:45	20:55	800m	Sub-18, Sub20 e Seniores	Masc.	Máximo 16 atletas
21:10	20:55	21:05	800m	Sub-18, Sub20 e Seniores	Fem.	Máximo 16 atletas
21:25	21:10	21:20	3.000m	Sub-18, Sub20 e Seniores	Masc.	Máximo 15 atletas
21:40	21:25	21:35	3.000m	Sub-18, Sub20 e Seniores	Fem.	Máximo 15 atletas

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

### Progressão salto com vara:

Fem: 1.90; 2.10; 2.25; 2.40; 2.55; 2.65m (..+10cm).

### Regulamento

1. As provas que fazem parte desta competição **estão inseridas no Global Calendar**.
2. A 4ª 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.
3. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 31 de maio de 2026.
4. 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/>.
5. O Regulamento está disponível em <http://www.adal.pt> e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
6. A organização entregará os “dorsais” a partir das 19h00 no secretariado a funcionar no Estádio Municipal de Leiria.
7. 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.



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

8. 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.
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: António Reis**