



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

Campeonato Distrital Sub-18

Data: 13/14-06-2026

Local: ESTÁDIO MUNICIPAL DE POMBAL e CENTRO NACIONAL DE LANÇAMENTOS

### Programa-Horário

13-06-2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:30	08:45	08:55	Martelo 3kg	Sub 16 Sub 18	Fem	CNL
11:00	10:15	10:25	Martelo 5kg	Sub 16 Sub 18	Masc	CNL
15:00	14:40	14:50	100 m.	Sub 16 Sub 18	Fem	Eliminatórias
15:30	14:45	14:55	Comprimento	Sub 16 Sub 18	Fem	
15:30	14:45	14:55	Disco 1kg	Sub 16 Sub 18	Fem	
15:30	15:10	15:20	100 m.	Sub 16 Sub 18	Masc	Eliminatórias
15:50	15:30	15:40	400 m.	Sub 18	Fem	Séries
16:00	15:40	15:50	400 m.	Sub 18	Masc	Séries
16:00	14:45	14:55	Vara	Sub 16 Sub 18	Fem/Masc	*.*
16:20	16:05	16:15	1.500 m.	Sub 16 Sub 18	Fem	Séries
16:20	16:05	16:15	1.500 m.	Sub 20 a Master	Fem	Séries - Extra
16:30	16:15	16:25	1.500 m.	Sub 16 Sub 18	Masc	Séries
16:30	16:15	16:25	1.500 m.	Sub 20 a Master	Masc	Séries - Extra
16:45	16:25	16:35	100 m.	Sub 16 Sub 18	Fem	Final
16:55	16:35	16:45	100 m.	Sub 16 Sub 18	Masc	Final
17:00	16:15	16:25	Disco 1,5kg	Sub 16 Sub 18	Masc	
17:05	16:50	16:55	2.000 m. Obs (076)	Sub 18	Fem	Séries
17:25	17:10	17:20	2.000 m. Obs (084)	Sub 18	Masc	Séries
17:30	16:45	16:55	Triplo Salto	Sub 16 Sub 18	Masc	
17:45	17:25	17:35	4x100 m.	Sub 16 Sub 18	Fem	Séries
18:00	17:40	17:50	4x100 m.	Sub 16 Sub 18	Masc	Séries
18:15	18:00	18:10	5.000 m. Marcha	Sub 16 Sub 18	Fem	Séries
18:15	18:00	18:10	5.000 m. Marcha	Sub 16 Sub 18	Masc	Séries
18:15	18:00	18:10	2.000 m. Marcha	Sub 14	Fem	Séries - Extra
18:15	18:00	18:10	2.000 m. Marcha	Sub 14	Masc	Séries - Extra

\*.\* Progressão da fasquia do:

Salto com Vara

Masc - 2,10 (+10) ---> 3,10 (+5) --->

Fem - 1,75 (+10) ---> 2,50 (+5) --->

Salto em Altura

Masc- 1,44 (+6) ---> 1,74 (+4) ---> 1,86 (+3)--->



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

Fem - 1,24 (+6) ---> 1,48 (+5) ---> 1,58 (+4) --->

14-06-2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:30	08:45	08:55	Altura	Sub 16 Sub 18	Fem	*.*
09:30	08:45	08:55	Comprimento	Sub 16 Sub 18	Masc	
09:30	08:45	08:55	Dardo 700g	Sub 16 Sub 18	Masc	
09:30	08:45	08:55	Peso 3 kg	Sub 16 Sub 18	Fem	
09:30	09:15	09:25	3.000 m.	Sub 18	Fem	Séries
09:45	09:30	09:40	3.000 m.	Sub 18	Masc	Séries
10:00	09:40	09:50	110B (0.91)	Sub 16 Sub 18	Masc	Eliminatórias
10:10	09:50	10:00	100B (0.76)	Sub 16 Sub 18	Fem	Eliminatórias
10:30	10:10	10:20	200 m.	Sub 16 Sub 18	Fem	Séries
11:00	10:15	10:25	Dardo 500g	Sub 16 Sub 18	Fem	
11:00	10:15	10:25	Peso 5 kg	Sub 16 Sub 18	Masc	
11:00	10:15	10:25	Triplo Salto	Sub 16 Sub 18	Fem	
11:00	10:40	10:50	200 m.	Sub 16 Sub 18	Masc	Séries
11:30	10:45	10:55	Salto em Altura	Sub 16 Sub 18	Masc	*.*
11:35	11:15	11:25	100B (0.76)	Sub 16 Sub 18	Fem	Final
11:45	11:25	11:35	110B (0.91)	Sub 16 Sub 18	Masc	Final
11:55	11:40	11:50	800 m.	Sub 16 Sub 18	Fem	Séries
12:15	12:00	12:10	800 m.	Sub 16 Sub 18	Masc	Séries
12:30	12:10	12:20	400B (0.76)	Sub 18	Fem	Séries
12:45	12:25	12:35	400B (0.84)	Sub 18	Masc	Séries
13:00	12:40	12:50	Estafeta Medley	Sub 16 Sub 18	Fem	Séries
13:15	12:55	13:05	Estafeta Medley	Sub 16 Sub 18	Masc	Séries

### Regulamento

1. Este Campeonato é organizado pela Associação Distrital de Atletismo de Leiria com o apoio do Município de Pombal e da Juventude Vidigalense.
2. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas iniciados (Sub 16) e juvenis (Sub 18) filiados na ADAL.
3. Aos atletas do escalão **de Sub-16** não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 300m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte:
  - a) Os atletas do escalão de Sub-16 que participem em provas de distância igual ou superior a



- 800m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.
4. Aos atletas do escalão de **Sub-18** não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 300m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte:
    - a) Os atletas do escalão de Sub-18 que participem em provas de distância igual ou superior a 1.500m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.
  5. Os atletas do escalão de **Sub 16 e 1º ano** poderão participar em todas as provas com exceção das seguintes: 400 metros, 400 metros barreiras, 2.000 metros obstáculos, 3.000 metros, sendo permitida a participação em percursos de 400m em estafeta.
  6. Os atletas do escalão de **Sub 16 e 2º ano** poderão participar em todas as provas com exceção das seguintes: 400 metros, 400 metros barreiras, 2.000 metros obstáculos, sendo permitida a participação em percursos de 400m em estafeta.
  7. Os atletas só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de quatro desde que uma delas seja a estafeta 4x100m.
  8. As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas, serão obrigatoriamente disputadas por séries.
  9. Haverá prémios para o 1º, 2º e 3º classificado de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
  10. Modo de apuramento para as finais:
  11. Apuram-se para a Final dos 100 metros, 110 e 100 metros Barreiras os 8 atletas com os melhores tempos registados em todas as eliminatórias
  12. As provas realizadas por séries, partirão os atletas com as melhores marcas na primeira série e assim sucessivamente.
  13. A classificação coletiva obedecerá aos seguintes critérios:
    - a) pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados de cada prova.
    - b) em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 1 (um) atleta por clube, sendo que os restantes não retirarão pontos às outras equipas.
    - c) a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 3 atletas a participar em provas individuais (não inclui as estafetas).
    - d) os desempates em termos coletivos serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos classificados e assim sucessivamente.
  14. A admissão de atletas extra será tida em conta o número de atletas inscritos em cada prova no Campeonato Distrital. Assim, será dada prioridade aos atletas integrados no PAR; na segunda prioridade estarão todos os outros atletas das restantes AARR por marca de inscrição.
  15. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na [plataforma https://fpacompeticoes.pt/](https://fpacompeticoes.pt/) até ao dia 10 de junho de 2026.
  16. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 12



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

- de junho e 90 minutos antes do início de cada prova <https://fpacompeticoes.pt/>.
17. O Regulamento está disponível em: [www.adal.pt](http://www.adal.pt) e <https://www.fpacompeticoes.pt/> .
  18. A organização entregará os “dorsais” a partir das 14h00 no secretariado a funcionar no Estádio Municipal de Pombal.
  19. 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.
  20. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
  21. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
  22. No dia 11 de junho a organização divulgará programa final, caso o mesmo venha a sofrer alterações.
- Diretor de competição: António Reis