



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Campeonato Distrital Sub 20

Data: 20/21-06-2026

Locais: Estádio Municipal de Caldas Da Rainha

Programa-Horário

20-06-2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
Realizada em 11-04-2026			5.000 m.	Sub 18 Sub 20	Fem	
Realizada em 11-04-2026			5.000 m.	Sub 18 Sub 20	Masc	
15:00	14:15	14:25	Dardo 600 gr	Sub 18 Sub 20	Fem	
15:00	14:15	14:25	Dardo 800 gr	Sub 18 Sub 20	Masc	
15:00	14:15	14:25	Altura	Absolutos	Fem	*.*
15:00	14:15	14:25	Comprimento	Absolutos	Masc	
15:00	14:40	14:50	100 m.	Absolutos	Fem	Elim.
15:20	15:00	15:10	100 m.	Absolutos	Masc	Elim.
15:40	15:20	15:30	400 m.	Absolutos	Fem	Séries
15:55	15:35	15:45	400 m.	Absolutos	Masc	Séries
16:10	15:55	16:05	1.500 m.	Absolutos	Fem	Séries
16:20	16:05	16:15	1.500 m.	Absolutos	Masc	Séries
16:30	16:10	16:20	100 m.	Sub 18 Sub 20	Fem	Final
16:30	15:45	15:55	Comprimento	Absolutos	Fem	
16:40	16:20	16:30	100 m.	Sub 18 Sub 20	Masc	Final
17:00	15:45	15:55	Vara	Absolutos	Masc	*.*
17:00	16:15	16:25	Martelo 4 kg	Absolutos	Fem	
17:00	16:15	16:25	Martelo 6 kg	Sub 18 Sub 20	Masc	
17:00	16:15	16:25	Martelo 7.260 kg	Sénior	Masc	
17:05	16:50	17:00	3.000 m. Obst 0.91	Sub 20	Masc	Séries
17:20	17:05	17:15	3.000 m. Obst 0.76	Sub 20	Fem	Séries
17:35	17:15	17:25	4 x 100 m.	Sub 18 Sub 20	Fem	Séries
17:45	17:25	17:35	4 x 100 m.	Sub 18 Sub 20	Masc	Séries
18:00	17:45	17:55	5.000 m. Marcha	Absolutos	Fem	Séries
18:00	17:45	17:55	5.000 m. Marcha	Absolutos	Masc	Séries
18:30	18:15	18:25	2.000 m. Marcha	Sub 14	Fem	Séries - Extra
18:30	18:15	18:25	2.000 m. Marcha	Sub 14	Masc	Séries - Extra



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

21-06-2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:45	08:55	3.000 m.	Absolutos	Fem	Séries
09:15	09:00	09:10	3.000 m.	Absolutos	Masc	Séries
09:30	08:45	08:55	Disco 1 Kg	Sub 18 Sub 20	Fem	
09:30	08:45	08:55	Disco 1.750 Kg	Sub 18 Sub 20	Masc	
09:30	08:45	08:55	Triplo	Absolutos	Fem	Tábuas 7/9m
09:30	08:45	08:55	Altura	Absolutos	Masc	*.*
09:30	09:10	09:20	100 m. Barr. 0.84	Sub 18 Sub 20	Fem	Final
09:40	09:20	09:30	110 m. Barr. 0.99	Sub 18 Sub 20	Masc	Final
09:50	09:30	09:40	110 m. Barr. 1.06	Sénior	Masc	Séries
10:00	08:45	08:55	Vara	Absolutos	Fem	*.*
10:10	09:50	10:00	200 m.	Absolutos	Fem	Séries
10:30	10:10	10:20	200 m.	Absolutos	Masc	Séries
10:50	10:35	10:45	800 m.	Absolutos	Fem	Séries
11:05	10:50	11:00	800 m.	Absolutos	Masc	Séries
11:20	11:00	11:10	400 m. Bar. 0.76	Absolutos	Fem	Séries
11:30	10:45	10:55	Peso 4 Kg	Sub 18 Sub 20	Fem	
11:30	10:45	10:55	Peso 6 Kg	Sub 18 Sub 20	Masc	
11:30	10:45	10:55	Triplo	Absolutos	Masc	Tábuas 11/13m
11:35	11:15	11:25	400 m. Bar. 0.91	Absolutos	Masc	Séries
11:50	11:30	11:40	4x400 m.	Sub 18 Sub 20	Fem	Séries
12:05	11:45	11:55	4x400 m.	Sub 18 Sub 20	Masc	Séries

. Progressão da fasquia do:

Salto com Vara Masc. - 2,40 (+15) ---> 3,00 (+10)

Salto com Vara Fem. - 1,95 (+15) ---> 2,40 (+10)

Salto em Altura Masc. - 1,40 (+5) ---> 1,80 (+3)

Salto com Altura Fem. - 1,20 (+5) ---> 1,55 (+3)



Regulamento

1. Este Campeonato é organizado pela Associação Distrital de Atletismo de Leiria com o apoio do Município de Caldas da Rainha.
2. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas juvenis (Sub 18) a Sub 20 filiados na ADAL.
3. Os atletas poderão participar em duas provas por dia, num máximo de quatro quando o programa da competição se distribuir por dois dias, desde que uma delas seja a estafeta 4x100m.
4. Aos atletas do escalão de Sub-20 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 400m, 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-20 que participem em provas de distância igual ou superior a 3.000m 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-18 de 1º ano**, poderão participar em provas de escalões superiores, com exceção das seguintes:
3.000m Obst., 5.000m, 10.000m, Lançamento do Peso (7,260kg) e Lançamento do Martelo (7,260kg)
6. Os atletas do escalão de **Sub-18 de 2º ano**, poderão participar em provas de escalões superiores, com exceção das seguintes:
3.000m Obst., 10.000m, Lançamento do Peso (7,260kg) e Lançamento do Martelo (7,260kg)
7. 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.
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 classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
10. 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;
 - e) se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos classificados e assim sucessivamente.
11. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na [plataforma https://fpacompeticoes.pt/](https://fpacompeticoes.pt/) até ao dia 17 de junho de 2026.



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

12. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 19 de junho e 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/>.
13. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
14. A organização entregará os “dorsais” a partir das 12h30 do dia 19/07, no secretariado a funcionar no Estádio Municipal de Caldas da Rainha.
15. O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Leiria e Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, com base no regulamento internacional da World Athletics.
16. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
17. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
18. No dia 18 de junho a organização divulgará a lista final, bem como a versão final do horário, caso o mesmo venha a sofrer alterações.
19. A admissão de atletas extras nas respetivas provas, será tida em conta o número de atletas inscritos no Campeonato Distrital de Sub 20 nunca ultrapassando os 16 atletas na sua totalidade da competição. Assim, será dada prioridade aos atletas da ADAL e ADAC, numa segunda prioridade estarão os atletas integrados no PAR, na terceira prioridade estarão todos os outros atletas das restantes Associações por marca de inscrição.

Diretor de competição: Fernando Alves