



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Campeonato Distrital Sub-18

Data: 21/22-06-2025

Local: ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA e CENTRO NACIONAL DE LANÇAMENTOS

Programa-Horário

21-06-2025

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
14:00	13:15	13:25	Martelo 3kg	Sub 16 Sub 18	Fem	CNL
14:00	13:15	13:25	Comprimento	Sub 16 Sub 18	Fem	Grupo A
15:00	14:40	14:50	100 m.	Sub 16 Sub 18	Fem	
15:20	15:00	15:10	100 m.	Sub 16 Sub 18	Masc	
15:40	15:20	15:30	400 m.	Sub 18	Fem	
15:40	14:55	15:05	Comprimento	Sub 16 Sub 18	Fem	Grupo B
15:40	14:55	15:05	Martelo 5kg	Sub 16 Sub 18	Masc	CNL
16:00	15:40	15:50	400 m.	Sub 18	Masc	
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	
16:35	16:20	16:30	1.500 m.	Sub 16 Sub 18	Masc	
16:45	16:25	16:35	100 m.	Sub 16 Sub 18	Fem	Final B
16:55	16:35	16:45	100 m.	Sub 16 Sub 18	Fem	Final A
17:00	16:15	16:25	Disco 1kg	Sub 16 Sub 18	Fem	CNL
17:00	16:15	16:25	Disco 1kg	Sub 20/ Sénior	Fem	CNL - Extra
17:00	16:15	16:25	Triplo Salto	Sub 16 Sub 18	Masc	
17:05	16:50	16:55	100 m.	Sub 16 Sub 18	Masc	Final B
17:15	16:55	17:05	100 m.	Sub 16 Sub 18	Masc	Final A
17:25	17:10	17:20	2.000 m. Obs (076)	Sub 18	Fem	
17:45	17:30	17:40	2.000 m. Obs (084)	Sub 18	Masc	
18:05	17:45	17:55	4x100 m.	Sub 16 Sub 18	Fem	
18:20	18:00	18:10	4x100 m.	Sub 16 Sub 18	Masc	
18:40	17:55	18:05	Disco 1,5kg	Sub 16 Sub 18	Masc	CNL

. Progressão da fasquia do:

Salto com Vara

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

Fem - 1,80 (+15) ---> 2,10 (+10) ---> 2,50 (+5) --->

Salto em Altura

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

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

Um atletismo de todos para todos



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

22-06-2025

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:45	08:55	5.000 m. Marcha	Sub 16 Sub 18	Fem	
09:00	08:45	08:55	5.000 m. Marcha	Sub 16 Sub 18	Masc	
09:00	08:45	08:55	2.000 m. Marcha	Sub 14	Fem	Extra
09:00	08:45	08:55	2.000 m. Marcha	Sub 14	Masc	Extra
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	CNL
09:30	09:15	09:25	3.000 m.	Sub 18	Fem	
09:45	09:30	09:40	3.000 m.	Sub 18	Masc	
10:00	09:40	09:50	100B (0.76)	Sub 16 Sub 18	Fem	
10:25	10:05	10:15	110B (0.91)	Sub 16 Sub 18	Masc	
10:50	10:30	10:40	200 m.	Sub 16 Sub 18	Fem	
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	CNL
11:00	10:15	10:25	Triplo Salto	Sub 16 Sub 18	Fem	
11:05	10:45	10:55	200 m.	Sub 16 Sub 18	Masc	
11:20	11:00	11:10	110B (0.91)	Sub 16 Sub 18	Masc	
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	
11:55	11:40	11:50	800 m.	Sub 16 Sub 18	Fem	
12:15	12:00	12:10	800 m.	Sub 16 Sub 18	Masc	
12:30	12:10	12:20	400B (0.76)	Sub 18	Fem	
12:45	12:25	12:35	400B (0.84)	Sub 18	Masc	
13:00	12:40	12:50	Estafeta Medley	Sub 16 Sub 18	Fem	
13:15	12:55	13:05	Estafeta Medley	Sub 16 Sub 18	Masc	

Regulamento

1. Este Campeonato é organizado pela Associação Distrital de Atletismo de Leiria e Associação Distrital de Coimbra com o apoio do Município de Leiria e da Juventude Vidigalense.
2. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas iniciados (Sub 16) e juvenis (Sub 18) filiados na ADAL.
3. Os atletas só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de quatro desde que



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

uma delas seja a estafeta 4x100m.

4. Aos atletas Sub-18 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 400m.
5. Quando o atleta estiver a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se ausente para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 400 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.
6. As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas, serão obrigatoriamente disputadas por séries.
7. Os atletas do escalão de Sub 16 poderão participar em todas as provas com exceção das seguintes: 400 metros, 400 metros barreiras, 4X400 metros, 2.000 metros obstáculos, 3.000 metros.
8. Haverá prémios para o 1º, 2º e 3º classificado de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
9. Modo de apuramento para as finais:
10. Corridas de 100 metros – os 8 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias, para a Final A e do 9.º ao 16.º tempo, para a Final B;
11. Corridas de 100 e 110 metros barreiras – os 8 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias para a Final;
12. Concursos de salto em comprimento, triplo salto e lançamento do peso – os 8 melhores, devendo cada uma das Associações Distritais de Atletismo ter 3 atletas nos três últimos ensaios.
13. As provas realizadas por séries, partirão os atletas com as melhores marcas na primeira série e assim sucessivamente.
14. 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.
15. 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.
16. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na [plataforma https://fpacompeticoes.pt/](https://fpacompeticoes.pt/) até ao dia 18 de junho de 2025.
17. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 20 de junho e 90 minutos antes do início de cada prova <https://fpacompeticoes.pt/>.
18. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

19. A organização entregará os “dorsais” a partir das 14h00 no secretariado a funcionar no Estádio Municipal de Leiria.
20. O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Leiria e Coimbra, com base no regulamento internacional da World Athletics.
21. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
22. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
23. No dia 19 de junho a organização divulgará programa final, caso o mesmo venha a sofrer alterações.

Diretor de competição: António Reis