



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

Campeonato Distrital Absolutos

Data: 04/05-07-2026

Local: ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA e CENTRO NACIONAL DE LANÇAMENTOS

### Programa-Horário

04-07-2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
15:30	14:45	14:55	Martelo 4kg	Sub18 a Master	Fem	CNL
15:30	14:45	14:55	Martelo 6kg	Sub20	Masc	Extra - CNL
15:30	14:45	14:55	Martelo 7kg	Sub20 a Master	Masc	CNL
15:30	14:45	14:55	Comprimento	Sub18 a Master	Fem	Tábua 3 metros
15:30	14:45	14:55	Altura	Sub18 a Master	Masc	*.*
16:00	15:40	15:50	100 m	Sub18 a Master	Masc	Eliminatórias
16:15	15:55	16:05	100 m	Sub18 a Master	Fem	Eliminatórias
16:25	16:05	16:15	400 m	Sub18 a Master	Masc	Séries
16:30	15:45	15:55	Triplo Salto	Sub18 a Master	Masc	Tábuas 11 metros
16:30	15:45	15:55	Altura	Sub18 a Master	Fem	*.*
16:35	16:15	16:25	400 m	Sub18 a Master	Fem	Séries
16:45	16:35	16:40	1500 m	Sub18 a Master	Masc	Séries
16:55	16:40	16:50	1500 m	Sub18 a Master	Fem	Séries
17:05	16:45	16:55	100 m	Sub18 a Master	Masc	Final B
17:10	16:50	17:00	100 m	Sub18 a Master	Masc	Final A
17:15	18:55	17:05	100 m	Sub18 a Master	Fem	Final
17:30	17:10	17:20	4x100	Sub18 a Master	Masc	Séries
17:30	16:45	16:55	Dardo 600g	Sub18 a Master	Fem	CNL
17:30	16:45	16:55	Dardo 800g	Sub18 a Master	Masc	CNL
17:45	17:25	17:35	4x100	Sub18 a Master	Fem	Séries
18:00	17:45	17:55	5.000 m	Sub18 2º a Master	Masc	Séries
18:30	18:15	18:25	5.000 m. Marcha	Sub18 a Master	Fem	Pista 1/4
18:30	18:15	18:25	5.000 m. Marcha	Sub18 a Master	Masc	Pista 5/8



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

05-07-2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:15	08:25	Comprimento	Sub18 a Master	Masc	Tábua a 3 metros
09:00	08:15	08:25	Peso 4 kg	Sub18 a Master	Fem	CNL
09:00	08:15	08:25	Peso 7 kg	Sub20 a Master	Masc	CNL
09:00	08:45	08:55	3.000 Obs (076)	Sub20 a Master	Fem	Séries
09:20	09:05	09:15	3.000 Obs (091)	Sub20 a Master	Masc	Séries
09:40	09:20	09:30	110B (106)	Sub18 a Master	Masc	Final
09:50	09:30	09:40	100B (084)	Sub18 a Master	Fem	Final
10:00	09:40	09:50	200 m	Sub18 a Master	Masc	Séries
10:00	08:15	08:25	Vara	Sub18 a Master	Masc	*.*
10:00	08:15	08:25	Vara	Sub18 a Master	Fem	*.*
10:10	09:40	09:50	200 m	Sub18 a Master	Fem	Séries
10:20	10:05	10:15	800 m	Sub18 a Master	Masc	Séries
10:30	10:15	10:25	800 m	Sub18 a Master	Fem	Séries
10:40	10:20	10:30	400B (076)	Sub18 a Master	Fem	Séries
10:50	10:30	10:40	400B (091)	Sub18 a Master	Masc	Séries
11:10	10:50	11:00	4X400	Sub18 a Master	Masc	Séries
11:20	11:00	11:10	4X400	Sub18 a Master	Fem	Séries
11:30	10:45	10:55	Triplo Salto	Sub18 a Master	Fem	Tábuas 9 metros
11:30	10:45	10:55	Disco 1kg	Sub18 a Master	Fem	CNL
11:30	10:45	10:55	Disco 2kg	Sub18 a Master	Masc	CNL

\*.\* Progressão da fasquia do:

Salto com Vara

Masculino - 2.40 (+20cm) --> 3.20 (+10cm) até 3 atletas (6 cm)

Feminino - 1.80; 2.00; 2.20 (+10cm) até 3 atletas (6 cm)

Salto em Altura

Masculino - 1.45 (+5cm) --> 1.70 (+4cm) até 3 atletas (3 cm)

Feminino - 1.28 (+5cm) --> 1.48 (+4cm) --> até 3 atletas (+3 cm)

### Regulamento

1. Este Campeonato é organizado pela Associação Distrital de Atletismo de Leiria com o apoio do Município de Leiria e da Juventude Vidigalense.
2. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas juvenis (Sub 18), juniores (Sub 20), seniores e veteranos filiados na ADAL.
3. Cada atleta pode participar num máximo de quatro provas (não mais do que duas por dia), desde

*Um atletismo de todos para todos*



que uma delas seja a estafeta de 4x100m.

4. 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)

5. 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)

6. 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.

7. As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas, serão obrigatoriamente disputadas por séries.

Modo de apuramento para as finais:

8. 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;

9. Corridas de 100 e 110 metros barreiras – os 8 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias para a Final;

10. As provas realizadas por séries, partirão os atletas com as melhores marcas na primeira série e assim sucessivamente.

11. 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.

12. Haverá prémios para os 1º, 2º e 3º classificados Sub 23 e Seniores de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em Absolutos masculinos e femininos.

13. Haverá prémios para os 1º, 2º e 3º classificados Veteranos de cada prova e categoria (M35, M40, M45, etc.).

14. A classificação coletiva obedecerá aos seguintes critérios:

a) pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados Absolutos 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. As inscrições são gratuitas e deverão ser efetuadas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 01 de julho de 2026, reservando-se a organização o direito de aceitar inscrições fora de prazo, desde que devidamente justificadas.
16. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 03 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 13h00 no secretariado a funcionar no Estádio Municipal de Leiria.
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. A admissão nas respetivas provas extra, será tida em conta o número de atletas inscritos no Campeonato Distrital de Absolutos, nunca ultrapassando os 16 atletas na sua totalidade.

Diretor de competição: António Reis