



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

### CAMPEONATO DISTRITAL DE MARCHA EM ESTRADA

Data: 25-1-2026

Local: Porto de Mós - Integrado no Campeonato Nacional de Marcha - Maratona

Programa e horário:

Hora	Distância	Escalão	Género	Obs
09h00	10 km	Veteranos Sub-20 e Absolutos	Fem./Masc.	Camp. Distrital de Leiria e Coimbra
10h00	5 km	Sub-18	Fem./Masc.	Camp. Distrital de Leiria e Coimbra
10h45	3 km	Sub-16	Fem./Masc.	Camp. Distrital de Leiria e Coimbra
11h10	2 km	Sub-14	Fem./Masc.	Camp. Distrital de Leiria e Coimbra
11h30	1 km	Sub-12	Fem./Masc.	Camp. Distrital de Leiria e Coimbra
11h45	500m	Benjamins A	Fem./Masc.	Porto de Mós a Marchar

### Regulamento

1. Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas dos escalões etários de Sub-14, Sub-16, Sub-18, Sub-20, Seniores e Veteranos filiados na ADAL;
2. Os atletas veteranos, caso o pretendam, poderão participar no escalão de seniores, devendo, para tal, fazer menção desse facto no ato de inscrição;
3. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão;
- No caso dos veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria (M35, M40, M45, etc.);
4. Em termos coletivos haverá troféus para as três primeiras equipas masculinas e femininas nos escalões de Sub-14, Sub-16, Sub-18, Sub-20, Seniores e Veteranos (escalão único em termos coletivos);
5. Nos escalões de Sub-14, Sub-16, Sub-18, Sub-20, Seniores e Veteranos (masculinos e femininos) serão vencedoras as equipas que somarem o menor número de pontos, de acordo com as classificações alcançadas à chegada pelos 3 primeiros atletas;
6. Os desempates serão feitos a favor da equipa cujo último elemento a pontuar termine mais próximo do primeiro lugar;
7. Cada clube só poderá apresentar uma equipa para efeitos de classificação coletiva;
8. As inscrições deverão ser feitas na plataforma lince (<https://fpacompeticoes.pt/>) até ao dia 21/12/2025.

Diretor de competição: António Reis