



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

MEMORIAL MÁRIO AVELINO

Data: 24-10-2026

Local: Estádio Municipal de Leiria e CNL

Programa-Horário

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
15:00	14:15	14:25	Peso	Sub 16	Fem/Masc	3/4 Kg
15:00	14:15	14:25	Altura	Sub 16	Fem.	*.*
15:00	14:15	14:25	Comprimento	Sub 14	Masc.	
15:00	14:40	14:50	60 metros	Sub 14	Fem.	
15:30	15:10	15:20	60 metros	Sub 14	Masc.	
16:00	15:40	15:50	300m	Sub 16	Fem.	
16:30	16:10	16:20	300m	Sub 16	Masc.	
16:30	15:45	15:55	Peso	Sub 14	Fem/Masc	2/3 kg
16:30	15:45	15:55	Comprimento	Sub 14	Fem.	
16:30	15:45	15:55	Altura	Sub 16	Masc.	*.*

*.*Progressão da fasquia do Salto em Altura:

Fem. - 1,10 (+5) → 1,25 (+4) → 1,37 (+3)

Masc. - 1,25 (+5) → 1,44 (+4) → 1,52 (+3)

Regulamento

1. O Memorial Mário Avelino é uma organização da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, com a colaboração da Câmara Municipal de Leiria e presta homenagem a um dos fundadores da ADAL e diretor técnico regional durante vários anos.
2. Esta competição realiza-se no dia 24 de outubro de 2026, sábado, a partir das 15:00 horas, na pista do Estádio Municipal de Marinha Grande, abrangendo várias disciplinas do Atletismo e os escalões etários jovens de Sub 14 e Sub 16 Femininos e Masculinos, destinando-se a atletas federados e alunos de escolas.
3. Nos concursos, caso haja mais de 15 atletas a competir, cada atleta realizará apenas três ensaios.
 1. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova.
4. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 21 de outubro de 2026.
5. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 23 de outubro e **90 minutos antes do início de cada prova** <https://fpacompeticoes.pt/>.
6. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
7. A organização entregará os “dorsais” a partir das 13h30 no secretariado a funcionar no Estádio Municipal de Marinha Grande.
8. 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.

Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

- prova a que o mesmo se refere.
9. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
 10. No dia 23 de outubro a organização divulgará a *start list* final, bem como a versão final do horário, caso o mesmo venha a sofrer alterações.

Diretor de competição: António Reis



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento