



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

### Época 2025-26

3ª JORNADAS DE LANÇAMENTOS ADAL

Data: 31-01-2026

Local: Centro Nacional de Lançamentos

### Programa-Horário

Entrada Concurso	Hora	Prova	Escalão 25/26 Competição	Permitida participação	Género	Observ.	Local	Limite de Participações
11h00	10h30	Martelo	Sub18	Sub16	Fem.	3Kg	Gaiola Principal	-
11h00	10h30	Martelo	Sub20/Senior		Fem.	4Kg	Gaiola Principal	-
13h30	13h00	Martelo	Sub18	Sub16	Masc.	5Kg	Gaiola Principal	-
13h30	13h00	Martelo	Sub20		Masc.	6Kg	Gaiola Principal	-
13h30	13h00	Martelo	Senior		Masc.	7.26Kg	Gaiola Principal	-
14h30	14h00	Dardo	Sub18	Sub16	Fem.	500gr	Corredor dardo	-
14h30	14h00	Dardo	Sub20/Senior		Fem.	600gr	Corredor dardo	-
14h30	14h00	Dardo	Sub18	Sub16	Masc.	700gr	Corredor dardo	-
14h30	14h00	Dardo	Sub20/Senior		Masc.	800gr	Corredor dardo	-
15h30	16h00	Disco	Sub18	Sub16	Masc.	1.5Kg	Gaiola Principal	-
15h30	16h00	Disco	Sub20		Masc.	1.75Kg	Gaiola Principal	-
15h30	16h00	Disco	Sub23/Senior		Masc.	2Kg	Gaiola Principal	-
17h00	16h00	Disco	Sub18/Sub20/Senior	Sub16	Fem.	1Kg	Gaiola Principal	-

### Regulamento

1. Esta competição realiza-se no dia **31 de janeiro de 2026**, sábado, a partir das 9h00 horas, no Estádio Municipal da Marinha Grande, destinando-se a atletas federados.
2. As inscrições são gratuitas e deverão ser efetuadas até ao dia **28 de janeiro de 2026** na plataforma:  
<https://www.fpacompeticoes.pt/>
3. O Regulamento está igualmente disponível em: <https://www.fpacompeticoes.pt/> e [www.adal.pt](http://www.adal.pt), sendo o horário ajustado dia **29 de janeiro de 2026** de acordo com as inscrições.
4. A organização entregará os dorsais a partir das 13h00 no secretariado a funcionar na entrada do Estádio Municipal de leiria. Sugerimos que tragam alfinetes.
5. A confirmação de presença será no local da prova 30 minutos antes da mesma.
6. 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 e no Regulamento Geral de Competições da Associação Distrital de Atletismo de Leiria. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
7. Ensaios – **(3+3)** todos os atletas admitidos terão direito a **3 ensaios**, passando aos 3 ensaios finais os **8 atletas** com melhor classificação **independente** do escalão e género em que participam, dentro do mesmo horário e disciplina.
8. A organização não se responsabiliza por quaisquer danos físicos, morais e materiais que ocorram com os participantes durante a realização das provas.
9. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Associação Distrital de Atletismo de Leiria.