



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Época 2025-26

JORNADAS DE LANÇAMENTOS ADAL

Data: 13-12-2025

Local: Estádio Municipal da Marinha Grande

Programa-Horário

Entrada Concurso	Hora	Prova	Escalão 24/25 Competição	Permitida participação	Género	Local	Limite de Participações
13:25	14:00	Martelo	Sub14	-	M	Gaiola exterior	-
13:25	14:00	Martelo	Sub16	-	F	Gaiola exterior	-
13:25	14:00	Dardo	Sub18	-	F	Pista Norte	16
13:25	14:00	Dardo	Senior	Sub20/Sub23	F	Pista Norte	
13:25	14:00	Dardo	Sub18	-	M	Pista Norte	
13:25	14:00	Dardo	Senior	Sub20/Sub23	F	Pista Norte	
14:55	15:30	Martelo	Sub16	-	M	Gaiola exterior	-
14:55	15:30	Martelo	Sub14	-	F	Gaiola exterior	-
14:55	15:30	Peso	Sub14	-	M	Círculo interior	-
14:55	15:30	Peso	Sub16	-	F	Círculo interior	-
16:25	17:00	Disco	Sub18	-	F	Gaiola interior	16
16:25	17:00	Disco	Senior	Sub20/Sub23	F	Gaiola interior	
16:25	17:00	Disco	Sub18	-	M	Gaiola interior	
16:25	17:00	Disco	Sub20	-	M	Gaiola interior	
16:25	17:00	Disco	Senior	Sub23	M	Gaiola interior	
16:25	17:00	Peso	Sub16	-	M	Círculo interior	-
16:25	17:00	Peso	Sub14	-	F	Círculo interior	-

Regulamento

1. Esta competição realiza-se no dia **13 de dezembro de 2025**, sábado, a partir das 13h00 horas, no Estádio Municipal da Marinha Grande, destinando-se a atletas federados.
2. As inscrições são gratuitas e deverão ser efetuadas até ao dia **10 de dezembro de 2025** na plataforma: <https://www.fpacompeticoes.pt/>
3. O Regulamento está igualmente disponível em: <https://www.fpacompeticoes.pt/>, www.adal.pt sendo o horário ajustado dia **11 de dezembro de 2025** de acordo com as inscrições.
4. A organização entregará os dorsais a partir das 12h30 no secretariado a funcionar na entrada do Estádio Municipal da Marinha Grande. 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.
7. Ensaios – **(3+3)** todos os atletas admitidos terão direito a **3 ensaios**, passando aos 3 ensaios finais os **8 atletas** com melhor classificação de cada escalão e género em que participam.
8. Ensaios – **(2+2)** os atletas **sub14** e **sub16** admitidos terão direito a **2 ensaios**, passando aos 2 ensaios finais os **8 atletas** com melhor classificação de cada escalão e género em que participam.
9. A organização não se responsabiliza por quaisquer danos físicos, morais e materiais que ocorram com os participantes durante a realização das provas.



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

10. 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.