



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Época 2025-26

JORNADA DE LANÇAMENTOS ADAL ETAPA 4

Data: 30-05-2026

Local: CENTRO NACIONAL DE LANÇAMENTOS

Programa-Horário

Hora	Entrada Concurso	Prova	Escalão	Permitida participação	Género	Observ.		Local
13:30	13:00	Martelo	Sub18	Sub16	Fem.	3kg	3+3	G.Principal
13:30	13:00	Martelo	Senior	Sub20/ Sub23	Fem.	4kg		G.Principal
15:00	14:30	Martelo	Sub16	-	Masc.	4kg	3+3	G.Principal
15:00	14:30	Martelo	Sub18	-	Masc.	5kg	3+3	G.Principal
15:00	14:30	Martelo	Sub20	-	Masc.	6kg		G.Principal
15:00	14:30	Martelo	Senior	Sub23	Masc.	7.26kg		G.Principal
16:30	16:00	Dardo	Sub16	-	Masc.	600gr	3+3	Pista dardo
16:30	16:00	Dardo	Sub18	-	Masc.	700gr		Pista dardo
16:30	16:00	Dardo	Senior	Sub20/ Sub23	Masc.	800gr		Pista dardo
16:30	16:00	Dardo	Sub18	Sub16	Fem.	500gr	3+3	Pista dardo
16:30	16:00	Dardo	Senior	Sub20/ Sub23	Fem.	600gr		Pista dardo
18:00	17:30	Disco	Senior	Sub18/Sub20/ Sub23	Fem	1kg	3+3	G.Principal
18:00	17:30	Disco	Sub18	-	Masc.	1.5kg	3+3	G.Principal
18:00	17:30	Disco	Sub20	-	Masc.	1.75kg		G.Principal
18:00	17:30	Disco	Senior	-	Masc.	2kg		G.Principal

Regulamento

1. Esta competição realiza-se no dia **30 de maio de 2026**, sábado, a partir das 12h30 horas, no Centro Nacional de Lançamentos, destinando-se a atletas federados.
2. As inscrições são gratuitas e deverão ser efetuadas até ao dia **28 de maio de 2026** na plataforma: <https://www.fpacompeticoes.pt/>
3. O Regulamento está igualmente disponível em: <https://www.fpacompeticoes.pt/> e www.adal.pt.
4. A organização entregará os dorsais a partir das 13h00 no secretariado a funcionar na entrada do Centro Nacional de Lançamentos. 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, de acordo com o indicado na tabela horária.
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.