



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Campeonato Distrital de Provas Combinadas Pista Coberta (Leiria, Coimbra e Santarém)
(Sub-18, Sub-20, Sub-23, Sénior) + Provas Extras

Data: 16/17-12-2023

Local: Expocentro - Pombal

Programa-Horário

16-12-2023 - sábado

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:30	09:10	09:20	60m barreiras	Sub16/Sub18	Fem	Pentatlo 0,76 – Séries
09:50	09:35	09:45	2.000m Marcha	Sub 12/Sub 14	Mas/Fem	Extra
10:10	09:50	10:00	60m	Sub16/Sub18	Masc	Heptatlo Séries
10:30	10:15	10:25	2.000m Marcha	Sub 16	Fem	Extra
10:15			Salto em Altura	Sub16/Sub18	Fem	Pentatlo – 1,15 (+4cm) ->
10:50	10:35	10:45	3.000m Marcha	Sub 16	Masc	Extra
10:45			Salto em Comprimento	Sub16/Sub18	Masc	Heptatlo
11:10	10:40	10:50	60m barreiras	Sub20/Sen/Vet	Fem	Pentatlo 0,84 – Séries
11:30	11:15	11:25	3.000m Marcha	Absolutos	Fem	Extra
11:50	11:15	11:45	5.000m Marcha	Absolutos	Masc	Extra
12:30			Lançamento do Peso	Sub16/Sub18	Masc	Heptatlo 5 Kg
12:40			Salto em Altura	Sub20/Sen/Vet	Fem	Pentatlo – 1,25 (+4cm) ->
13:45			Peso	Sub16/Sub18	Fem	Pentatlo 3 Kg
14:00	13:40	13:50	60m	Sub20/Sen/Vet	Masc	Heptatlo Séries
15:00			Salto em Comprimento	Sub20/Sen/Vet	Masc	Heptatlo
15:00			Salto em Altura	Sub16/Sub18	Masc	Heptatlo 1,30 (+4cm) ->
15:30			Peso	Sub20/Sen/Vet	Fem	Pentatlo 4 Kg
16:45			Salto em Comprimento	Sub16/Sub18	Fem	Pentatlo
17:00			Lançamento do Peso	Sub20/Sen/Vet	Masc	Heptatlo 6 Kg e 7,260 Kg
18:30			Salto em Altura	Sub20/Sen/Vet	Masc	Heptatlo 1,30 (+3cm) ->
18:45			Salto em Comprimento	Sub20/Sen/Vet	Fem	Pentatlo
18:45			800m	Sub16/Sub18	Fem	Pentatlo
19:45			800m	Sub20/Sen/Vet	Fem	Pentatlo



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

17-12-2023 - domingo

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:40	08:50	60m barreiras	Sub16/Sub18	Masc	Heptatlo 0,91 – Séries
09:10	08:50	09:00	60m barreiras	Sub20	Masc	Heptatlo 0,99 – Séries
09:20	09:00	09:10	60m barreiras	Sen/Vet	Masc	Heptatlo 1,067 – Séries
09:20	08:35	08:45	Triplo Salto	Absolutos	Masc	Extra
			Vara	Sub16/Sub18	Masc	Heptatlo 2,00 (+10cm) ->
			Vara	Sub20/Sen/Vet	Masc	Heptatlo 2,40 (+10cm) ->
10:00	09:40	09:50	60m	Sub 14	Masc	Extra
10:20	10:00	10:10	60m	Sub 14	Fem	Extra
10:40	10:25	10:35	800m	Absolutos	Masc	Extra
11:00	10:45	10:55	800m	Absolutos	Fem	Extra
11:20	11:00	11:10	150m	Sub 14	Masc	Extra
11:20	10:35	10:45	Triplo Salto	Absolutos	Fem	Extra
11:40	11:20	11:30	150m	Sub 14	Fem	Extra
			1.000m	Sub16/Sub18	Masc	Heptatlo
			1.000m	Sub20/Sen/Vet	Masc	Heptatlo

Regulamento

1. Campeonato Distrital de Provas Combinadas Pista Coberta são uma organização da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, Associação Distrital de Atletismo de Coimbra e Associação Distrital de Atletismo de Santarém, com o apoio da Câmara Municipal de Pombal.
2. Nas provas combinadas as inscrições de atletas extras, será analisado pelas Associações Organizadoras. Nas provas extras, poderão participar atletas de outras AARR.
3. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada prova do C.D..
4. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 13 de dezembro de 2023.
5. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 15 de dezembro e 90 minutos antes do início da primeira prova em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão também fazer a confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação.
6. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/> .
7. A organização entregará os “dorsais” a partir das 09h00 no secretariado a funcionar na Expocentro.
8. O ajuizamento da prova é da responsabilidade do 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 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.

Diretor de competição: António Reis