



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Atleta Completo Distrital
Campeonato Distrital de 5.000m (F) e 10.000m (M)
Campeonato Distrital Sub 20 – (5.000m (F/M))
Data: 20-04-2023
Local: Complexo Desportivo de Caldas da Rainha

Programa-Horário

20-04-2023

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
15:00	14:45	14:55	1.000 metros	Sub 14	Masc	Interassociações Km Jovem
15:10	14:55	15:05	1.000 metros	Sub 14	Fem	Interassociações Km Jovem
15:20	15:05	15:15	1.000 metros	Sub 16	Masc	Interassociações Km Jovem
15:30	15:15	15:25	1.000 metros	Sub 16	Fem	Interassociações Km Jovem
16:00	15:45	15:55	10.000 metros	Sen/Vet	Masc	C.D. ADAL
17:00	16:45	16:55	10.000 metros	Sen/Vet	Masc	C.D. ADAL
17:50	17:35	17:45	10.000 metros	Sen/Vet	Masc	C.D. ADAL
18:30	18:15	18:25	5.000 metros	Sub 20/Sen/Vet	Fem	C.D. ADAL + Extra
19:00	18:45	18:55	5.000 metros	Sub 20	Masc	C.D. ADAL + Extra

Regulamento Campeonato Distrital de 5.000m (F) e 10.000m (M)

5. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 20, Sub23, seniores e veteranos filiados na ADAL.

6. Os atletas Sub 20 apenas poderão participar nos 5.000 metros, prova a pontuar para o Campeonato Distrital deste escalão.

7. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão. No caso dos veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria (M35, M40, M45, etc.).

8. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na [plataforma https://fpacompeticoes.pt/](https://fpacompeticoes.pt/) até ao dia 17 de abril de 2024.

9. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 19 de abril e 90 minutos antes do início de cada prova [em https://fpacompeticoes.pt/](https://fpacompeticoes.pt/) sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão fazer a confirmação da sua prova com o número de documento de identificação.

10. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.

11. A organização entregará os “dorsais” a partir das 13h30 no secretariado a funcionar no Complexo Desportivo de Caldas da Rainha

12. O ajuizamento da prova é da responsabilidade do Conselho de Arbitragem da Associação de Leiria, com



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

base no regulamento internacional da World Athletics. Qualquer protesto deve ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.

13. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

14. O programa horário poderá sofrer alterações em função do número de atletas inscritos e/ou confirmados.

15. Lista das sapatilhas permitidas nas provas de pista não podem ter mais de 25mm de altura de meia-sola.

16. Lista de sapatilhas aprovadas pela World Athletics.

Diretor de competição: António Graça