



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

Campeonato Distrital Sub 18

Data: 29/30-06-2024

Local: ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA e CENTRO NACIONAL DE LANÇAMENTOS

### Programa-Horário

29-06-2024

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
14:00	13:15	13:25	Martelo 3kg	Sub 16 Sub 18	Fem	CNL
14:00	13:15	13:25	Comprimento	Sub 16 Sub 18	Fem	Grupo A
15:00	14:40	14:50	100 m.	Sub 16 Sub 18	Fem	
15:20	15:00	15:10	100 m.	Sub 16 Sub 18	Masc	
15:40	15:20	15:30	400 m.	Sub 18	Fem	
15:40	14:55	15:05	Comprimento	Sub 16 Sub 18	Fem	Grupo B
15:40	14:55	15:05	Martelo 5kg	Sub 16 Sub 18	Masc	CNL
15:55	15:35	15:45	400 m.	Sub 18	Masc	
16:00	14:45	14:55	Vara	Sub 16 Sub 18	Fem/Masc	*.*
16:10	15:55	16:05	1.500 m.	Sub 16 Sub 18	Fem	
16:25	16:10	16:20	1.500 m.	Sub 16 Sub 18	Masc	
16:40	16:20	16:30	100 m.	Sub 16 Sub 18	Fem	Final
16:50	16:30	16:40	100 m.	Sub 16 Sub 18	Masc	Final
17:00	16:15	16:25	Disco 1kg	Sub 16 Sub 18	Fem	CNL
17:00	16:15	16:25	Triplo Salto	Sub 16 Sub 18	Masc	
17:00	16:45	16:55	2.000 m. Obs (076)	Sub 18	Fem	
17:15	17:00	17:10	2.000 m. Obs (084)	Sub 18	Masc	
17:30	17:10	17:20	4x100 m.	Sub 16 Sub 18	Fem	
17:45	17:25	17:35	4x100 m.	Sub 16 Sub 18	Masc	
18:40	17:55	18:05	Disco 1,5kg	Sub 16 Sub 18	Masc	CNL

\*.\* Progressão da fasquia do:

Salto com Vara

Masc - 2,10 (+10) ---> 3,10 (+5) --->

Fem - 1,80 (+15) ---> 2,10 (+10) ---> 2,50 (+5) --->

Salto em Altura

Masc - 1,44 (+6) ---> 1,74 (+4) ---> 1,86 (+3) --->

Fem - 1,24 (+6) ---> 1,48 (+5) ---> 1,58 (+4) --->



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

30-06-2024

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:45	08:55	5.000 m. Marcha	Sub 16 Sub 18	Fem	
09:00	08:45	08:55	5.000 m. Marcha	Sub 16 Sub 18	Masc	
09:00	08:45	08:55	2.000 m. Marcha	Sub 14	Fem	Extra
09:00	08:45	08:55	2.000 m. Marcha	Sub 14	Masc	Extra
09:30	08:45	08:55	Altura	Sub 16 Sub 18	Fem	*.*
09:30	08:45	08:55	Comprimento	Sub 16 Sub 18	Masc	
09:30	08:45	08:55	Dardo 700g	Sub 16 Sub 18	Masc	Estádio
09:30	08:45	08:55	Peso 3 kg	Sub 16 Sub 18	Fem	CNL
09:30	09:15	09:25	3.000 m.	Sub 18	Fem	
09:45	09:30	09:40	3.000 m.	Sub 18	Masc	
10:00	09:40	09:50	100B (076)	Sub 16 Sub 18	Fem	
10:25	10:05	10:15	110B (091)	Sub 16 Sub 18	Masc	
10:50	10:30	10:40	200 m.	Sub 16 Sub 18	Fem	
11:00	10:15	10:25	Dardo 500g	Sub 16 Sub 18	Fem	Estádio
11:00	10:15	10:25	Peso 5 kg	Sub 16 Sub 18	Masc	CNL
11:00	10:15	10:25	Triplo Salto	Sub 16 Sub 18	Fem	
11:05	10:45	10:55	200 m.	Sub 16 Sub 18	Masc	
11:20	11:00	11:10	110B (091)	Sub 16 Sub 18	Masc	
11:30	10:45	10:55	Salto em Altura	Sub 16 Sub 18	Masc	*.*
11:35	11:15	11:25	100B (076)	Sub 16 Sub 18	Fem	
11:55	11:35	11:45	400B (076)	Sub 18	Fem	
12:15	11:55	12:05	400B (084)	Sub 18	Masc	
12:30	12:15	12:25	800 m.	Sub 16 Sub 18	Fem	
12:45	12:30	12:40	800 m.	Sub 16 Sub 18	Masc	
13:00	12:40	12:50	Estafeta Medley	Sub 16 Sub 18	Fem	
13:15	12:55	13:05	Estafeta Medley	Sub 16 Sub 18	Masc	

### Regulamento

1. Este Campeonato é organizado pela Associação Distrital de Atletismo de Leiria com o apoio do Município de Leiria e da Juventude Vidigalense.
2. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas iniciados (Sub 16) e juvenis (Sub 18) filiados na ADAL.
3. Os atletas só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de quatro desde que

*Um atletismo de todos para todos*



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

- uma delas seja a estafeta 4x100m.
4. Aos atletas Sub-18 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 400m.
  5. Quando o atleta estiver a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se ausente para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 400 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.
  6. As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas, serão obrigatoriamente disputadas por séries.
  7. Os atletas do escalão de Sub 16 poderão participar em todas as provas com exceção das seguintes: 400 metros, 400 metros barreiras, 4X400 metros, 2.000 metros obstáculos, 3.000 metros.
  8. Haverá prémios para o 1º, 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
  9. A classificação coletiva obedecerá aos seguintes critérios:
    - a) pontuação para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados de cada prova.
    - b) em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 1 (um) atleta por clube, sendo que os restantes não retirarão pontos às outras equipas.
    - c) a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 3 atletas a participar em provas individuais (não inclui as estafetas).
    - d) os desempates em termos coletivos serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos classificados e assim sucessivamente.
  10. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na [plataforma https://fpacompeticoes.pt/](https://fpacompeticoes.pt/) até ao dia 26 de junho de 2024.
  11. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 29 de junho e 90 minutos antes do início de cada prova <https://fpacompeticoes.pt/>.
  12. O Regulamento está disponível em: [www.adal.pt](http://www.adal.pt) e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
  13. A organização entregará os “dorsais” a partir das 14h00 no secretariado a funcionar no Estádio Municipal de Leiria.
  14. 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.
  15. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
  16. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
  17. No dia 28 de junho a organização divulgará a start list final, bem como a versão final do horário, caso o mesmo venha a sofrer alterações.

Diretor de competição: António Reis