



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Campeonato Distrital Sub 16

Data: 23/24-05-2026

Local: ESTÁDIO MUNICIPAL DE MARINHA GRANDE

Programa-Horário

23-05-2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:30	08:45	08:55	Martelo 3Kg	Sub 14 Sub 16	Fem	CNL
09:30	08:45	08:55	Martelo 4Kg	Sub 14 Sub 16	Masc	CNL
09:30	08:45	08:55	Martelo 7.260Kg	Absolutos	Masc	Extra - CNL
11:00	10:15	10:25	Disco 1 Kg	Sub 14 Sub 16	Masc	CNL
11:00	10:15	10:25	Disco 0.750	Sub 14 Sub 16	Fem	CNL
15:00	14:15	14:25	Comprimento	Sub 14 Sub 16	Fem	Tábua a 2 m.
15:00	14:15	14:25	Altura	Sub 14 Sub 16	Masc	*.*
15:00	14:40	14:50	80 m.	Sub 14 Sub 16	Fem	Eliminatórias
15:30	14:15	14:25	Vara	Sub 14 Sub 16	Fem / Masc	*.*
15:30	15:10	15:20	80 m.	Sub 14 Sub 16	Masc	Eliminatórias
16:00	15:40	15:50	300B (0.76)	Sub 16	Fem	Séries
16:15	15:55	16:05	300B (0.76)	Sub 16	Masc	Séries
16:30	16:10	16:20	400B (0.76)	Absolutos	Fem	Séries - Extra
16:45	16:25	16:35	400B (0.91)	Absolutos	Masc	Séries - Extra
17:00	16:45	16:55	80 m.	Sub 14 Sub 16	Fem	Final
17:10	16:55	17:05	80 m.	Sub 14 Sub 16	Masc	Final
17:20	17:05	17:15	1.500 m.	Sub 16	Fem	Séries
17:30	16:45	16:55	Triplio Salto	Sub 16	Masc	*.*
17:35	17:20	17:30	1.500 m.	Sub 16	Masc	Séries
17:50	17:30	17:40	4x80 m.	Sub 14 Sub 16	Fem	Séries
18:05	17:45	17:55	4x80 m.	Sub 14 Sub 16	Masc	Séries

. Progressão da fasquia do:

Salto em Altura Fem. - 1,05 (+7) ---> 1,26 (+6) ---> 1,32 (+5) ---> 1,42 (+4)--->

Salto em Altura Masc. - 1,15 (+7) ---> 1,29 (+6) ---> 1,41 (+5) ---> 1,56 (+4)--->

Salto com Vara Fem. - 1,70 (+10) ---> 2,40 (+5) --->

Salto com Vara Masc. - 1,70 (+10) ---> 2,50 (+5) --->

Triplio salto

Corrida de balanço - 26 m



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

24-05-2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:45	08:55	4.000 m. Marcha	Sub 16	Masc	Séries
09:00	08:45	08:55	4.000 m. Marcha	Sub 16	Fem	Séries
09:00	08:45	08:55	4.000 m. Marcha	Sub 18	Masc	Extra
09:00	08:45	08:55	4.000 m. Marcha	Sub 18	Fem	Extra
09:30	09:10	09:20	100B (0.84)	Sub 14 Sub 16	Masc	Eliminatórias
09:30	08:45	08:55	Dardo 500/ 600 g	Sub 14 Sub 16	Fem/Masc	
09:30	08:45	08:55	Altura	Sub 14 Sub 16	Fem	
09:30	08:45	08:55	Comprimento	Sub 14 Sub 16	Masc	Tábua a 2 m.
09:45	09:25	09:35	80B (0.76)	Sub 14 Sub 16	Fem	Eliminatórias
10:00	09:45	09:55	1.500 m. obst (0.76)	Sub 16	Fem	Séries
10:15	10:00	10:10	1.500 m. obst (0.76)	Sub 16	Masc	Séries
10:30	10:15	10:25	800 m.	Sub 14 Sub 16	Fem	Séries
10:45	10:25	10:35	800 m.	Sub 14 Sub 16	Masc	Séries
11:00	10:40	10:50	80B (0.76)	Sub 14 Sub 16	Fem	Final
11:15	10:55	11:05	100B (0.84)	Sub 14 Sub 16	Masc	Final
11:30	10:45	10:55	Peso 3/4Kg	Sub 14 Sub 16	Fem/Masc	
11:30	10:45	10:55	Triplo Salto	Sub 16	Fem	*.*
11:30	11:10	11:20	300 m.	Sub 16	Masc	Séries
11:50	11:30	11:40	300 m.	Sub 16	Fem	Séries

Regulamento:

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 14 e Sub 16 filiados na ADAL.
2. Os atletas do escalão de Sub 14, poderão participar em todas as provas exceto, 300 metros, 300 metros barreiras, 1.500 metros, 1.500 metros obstáculos, 4.000 metros marcha e triplo salto.
3. Os atletas só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de quatro quando o programa da competição se distribuir por dois dias, desde que uma delas seja a estafeta 4x80m.
4. Aos atletas, não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 300m.
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



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

- a 300 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.
6. Quando o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 300 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
 7. Haverá prémios para o 1º, 2º e 3º classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
 8. A classificação coletiva obedecerá aos seguintes critérios:
 - a) pontuarão 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.
 9. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na [plataforma https://fpacompeticoes.pt/](https://fpacompeticoes.pt/) até ao dia 20 de maio de 2026.
 10. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 22 de maio e 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/>.
 11. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
 12. A organização entregará os “dorsais” a partir das 14:00 no secretariado a funcionar no Estádio Municipal de Marinha Grande.
 13. 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.
 14. 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 21 de maio a organização divulgará a lista, bem como a versão final do horário, caso o mesmo venha a sofrer alterações.

Diretor de competição: António Reis