



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

Atleta Completo Distrital

Data: 05/06 -04-2025

Local: Estádio Municipal de Pombal

### Programa-Horário

05-04-2025

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
15:00	14:40	14:50	80 m bar (0,76)	SUB 16	F	Hep
15:15	14:55	15:05	80 m	SUB 16	M	Hep
15:30	15:10	15:20	60 m	SUB 14	F	Pent
15:30			Dardo	SUB 16	F	500 g - Hep
15:45	15:25	15:35	60 m	SUB 14	M	Pent
15:45			Comprimento	SUB 16	M	Tábua 3m - Hep
16:00	15:40	15:50	2.000m Obst.	SUB18	Fem.	Prova Extra
16:00			Peso	SUB 14	F	2 Kg – Pent
16:15			Comprimento	SUB 14	M	Tábua 2 m - Pent
16:15	15:55	16:05	2.000m Obst.	SUB18	Masc.	Prova Extra
16:30			Altura	SUB 16	F	Início 1,14 – Hep
16:30	16:10	16:20	1.500m Obst.	SUB16	Fem.	Prova Extra
16:45			Dardo	SUB 16	M	600 g - Hep
16:45	15:25	16:35	1.500m Obst.	SUB16	Masc.	Prova Extra

06-04-2025

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
9:30	09:10	09:20	100 m bar (0,84)	SUB 16	M	Hep
9:45	09:25	09:35	60 m bar (0,76)	SUB 14	M	Pent
10:00	09:40	09:50	60 m bar (0,76)	SUB 14	F	Pent
10:00			Peso	SUB 16	M	4 Kg – Hep
10:15	09:55	10:05	80 m	SUB 16	F	Hep
10:15			Comprimento	SUB 14	F	Tábua 2 m - Hep
10:30	10:10	10:20	400 m bar	SUB 18	Fem.	Prova Extra
10:45			Peso	SUB 14	M	3 Kg – Pent
10:45			Comprimento	SUB 16	F	Tábua 3 m - Hep
10:45	10:25	10:35	400 m bar	SUB 18	Masc.	Prova Extra
11:00			Altura	SUB 16	M	Início 1,21 - Hep



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

11:00	10:40	10:50	300 m bar	SUB 16	Fem.	Prova Extra
11:15	10:55	11:05	300 m bar	SUB 16	Masc.	Prova Extra
11:30			1.000 m	SUB 14	F	Pent
11:45			1.000 m	SUB 14	M	Pent
11:45			Peso	SUB 16	F	3 Kg – Hep
12:30			800 m	SUB 16	F	Hep
12:40			1.000 m	SUB 16	M	Hep



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

### Regulamento Atleta Completo Distrital

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub 14 e Sub 16 filiados na ADAL.
2. Haverá prémios para os 1º; 2º e 3º classificados de cada prova.
3. Neste campeonato será feita uma classificação coletiva que resultará da soma das marcas do melhor atleta de cada Clube em cada escalão/género.
4. Haverá troféus para as três primeiras equipas.

Nota: Esta classificação distrital deverá contar para a Campanha “Viva o Atletismo” da Federação Portuguesa de Atletismo.

Esta Classificação Nacional de Clubes é efetuada com base nos resultados da fase Distrital desta Competição, juntando no final a classificação de todos os clubes do país.

5. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na [plataforma https://fpacompeticoes.pt/](https://fpacompeticoes.pt/) até ao dia 02 de abril de 2025.
6. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 06 de abril e 90 minutos antes do início da primeira prova em <https://fpacompeticoes.pt/>.
7. O Regulamento está disponível em: [www.adal.pt](http://www.adal.pt) e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
8. A organização entregará os “dorsais” a partir das 14h00 no secretariado a funcionar no Estádio Municipal de Pombal.
9. O ajuizamento da prova é da responsabilidade do Conselho de Arbitragem da Associação de Leiria, com 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.
10. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
11. O programa horário poderá sofrer alterações em função do número de atletas inscritos e/ou confirmados.

Diretor de competição: António Reis