



Campeonato Distrital de Sub-18 em Pista Curta

Data: 11/12-01-2025

Local: Expocentro, Pombal

Programa-horário

11/01/2025

Hora	Câmara Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
14:00	13:15	13:25	Comprimento ADAL	Sub16/Sub18	Masc	Tábua a 3 metros
14:00	13:15	13:25	Peso 3kg ADAL	Sub16/Sub18	Fem	
14:00	13:15	13:25	Altura	Sub16/Sub18	Fem	1,22(+4cm)-->1,50 (+3cm) até 3 atletas em prova --> (+2cm)
14:00	13:40	13:40	60m	Sub16/Sub18	Fem	Eliminatórias
14:30	13:15	13:25	Vara	Sub16/Sub18	Masc	2,25(+15cm)-->3,30 (+10cm) --> até 3 atletas em prova (+5cm)
14:45	14:25	14:35	60 m	Sub16/Sub18	Masc	Eliminatórias
15:20	15:05	15:15	1500 m	Sub16/Sub18	Fem	Séries
15:45	15:35	15:40	1500 m	Sub16/Sub18	Masc	Séries
16:00	15:15	15:25	Comprimento ADAC	Sub16/Sub18	Masc	Tábua a 3 metros
16:00	15:15	15:25	Peso 3 kg ADAC	Sub16/Sub18	Fem	
16:05	15:45	15:55	60 m	Sub16/Sub18	Fem	Final B
16:15	15:55	16:05	60 m	Sub16/Sub18	Fem	Final A
16:20	16:00	16:10	60 m	Sub16/Sub18	Masc	Final B
16:25	16:05	16:15	60 m	Sub16/Sub18	Masc	Final A
16:35	16:15	16:25	300 m	Sub16/Sub18	Fem	Séries
17:10	16:50	17:00	300 m	Sub16/Sub18	Masc	Séries
17:30	16:45	16:55	Triplo Salto	Sub16/Sub18	Fem	Tábua a 7 e 9 metros
17h50	17h35	17h45	3000 Marcha	Sub16/Sub18	Fem	
17h50	17h35	17h45	5000 Marcha	Sub16/Sub18	Masc	
18:00	17:15	17:25	Peso 5 kg	Sub16/Sub18	Masc	



05/01/2025

Hora	Câmara Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:15	08:25	Comprimento ADAC	Sub16/Sub18	Fem	Tábua a 3 metros
09:00	08:15	08:25	Altura	Sub16/Sub18	Masc	1,38 (+5 cm)->1,58 (+4cm)->até 3 atletas em prova->(+3 cm)
09:30	09:10	09:20	60B (076)	Sub16/Sub18	Fem	Eliminatórias
09:50	09:30	09:40	60B (091)	Sub16/Sub18	Masc	Eliminatórias
10:00	08:45	08:55	Vara	Sub16/Sub18	Fem	
10:05	09:50	10:00	3.000 m	Sub16/Sub18	Fem	Séries
10:20	10:05	10:15	3.000 m	Sub16/Sub18	Masc	Séries
10:35	10:15	10:25	200 m	Sub16/Sub18	Fem	Séries
11:00	10:15	10:25	Comprimento ADAL	Sub16/Sub18	Fem	1,75 (+15)->2,50 (+10cm) -> até 3 atletas em prova (+5cm)
11:30	11:10	11:20	200 m	Sub16/Sub18	Masc	Séries
12:10	11:55	12:05	800 m	Sub16/Sub18	Fem	Séries
12:25	12:10	12:20	800 m	Sub16/Sub18	Masc	Séries
12:40	12:20	12:30	60B (091)	Sub16/Sub18	Masc	Final
12:50	12:30	12:40	60B (076)	Sub16/Sub18	Fem	Final
13:00	12:45	12:55	Triplo Salto	Sub16/Sub18	Masc	Tábua 11 metros
13:00	12:40	12:50	4X200 m	Sub16/Sub18	Masc	Séries
13:20	13:00	13:10	4X200 m	Sub16/Sub18	Fem	Séries

Regulamento

1. Competição organizada pelas Associações Distritais de Atletismo de Leiria e Coimbra, destinada a atletas dos escalões Sub 16 e Sub 18 filiados nas mesmas.
2. Os atletas poderão participar em até duas provas por jornada, num máximo de três no conjunto das duas jornadas.
3. 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.
4. Os atletas Sub 16 poderão participar em todas as provas com exceção dos 3.000 metros.
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 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, caso seja apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
7. Modo de apuramento para as finais:
 - a) Corridas de 60 metros – os 8 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias, para a Final A e do 9.º ao 16.º tempo, para a Final B;
 - b) Corridas de 60 metros barreiras – os 8 melhores tempos do conjunto de todas as eliminatórias para



- a Final;
- c) Concursos de salto em comprimento, triplo salto e lançamento do peso – os 8 melhores, devendo cada uma das Associações Distritais de Atletismo ter 3 atletas nos três últimos ensaios.
- d) As provas realizadas por eliminatórias/séries, partirão os atletas com as melhores marcas na primeira eliminatórias/séries e assim sucessivamente.
8. Haverá prémios para os três primeiros classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
9. 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.
10. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas em <https://fpacompeticoes.pt/4213/inscrever> até ao dia 08 de janeiro de 2025.
11. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 10 de janeiro e 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/4213/competicao>.
12. O Regulamento está disponível em: www.adac.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
13. Os atletas da ADAC devem ser portadores do Dorsal de época 2024/2025.
14. Para admissão de atletas extra será tido em conta o número de atletas inscritos em cada prova no Campeonato Distrital. Assim, será dada prioridade aos atletas integrados no PAR; na segunda prioridade estarão todos os outros atletas das restantes AARR por marca de inscrição.
15. O ajuizamento da prova é da responsabilidade dos Conselhos de Arbitragem das Associações de Leiria e Coimbra, 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.
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. O programa horário poderá sofrer alterações em função do número de atletas inscritos e/ou confirmados

Diretor de competição: António Rei

ADAC 04/01/2025