



Campeonato Distrital de Sub-20 em Pista Curta

Data: 18/19-01-2025

Local: Expocentro, Pombal

Programa-horário

18/01/2025

Hora	Câmara Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:15	08:25	Peso 4kg	Juv/Jun/Sen	Fem	Sen Extra
09:00	08:15	08:25	Triplo	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua 7 e 9m Sen Extra
09:00	08:15	08:25	Altura	Juv/Jun	Fem	1,25 (+4)-->1,53m (+3cm) até 3 atletas em prova --> (+2cm)
09:00	08:40	08:50	60m	Juv/Jun	Fem	Eliminatórias
09:30	08:15	08:25	Vara	Juv/Jun/Sen	Masc	2,25 m (+15 cm)-->3,30 (+10cm) --> até 3 atletas em prova(+5cm) Sen Extra
09:30	09:10	09:20	60m	Juv/Jun	Masc	Eliminatórias
10:00	09:40	09:50	1500m	Juv/Jun	Masc	Séries
10:20	10:00	10:10	1500m	Juv/Jun	Fem	Séries
10:30	09:45	09:55	Comprimento ADAL	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua 3m Sen Extra
10:40	10:20	10:30	60m	Juv/Jun	Fem	Final B
10:50	10:30	10:40	60m	Juv/Jun	Fem	Final A
11:00	10:40	10:50	60m	Juv/Jun	Masc	Final B
11:10	10:50	11:00	60m	Juv/Jun	Masc	Final A
11:20	11:00	11:20	400m	Juv/Jun	Fem	Séries
11:50	11:30	11:40	400m	Juv/Jun	Masc	Séries
12:00	11:15	11:25	Comprimento ADAC	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua 3m Sen Extra
12:20	12:00	12:10	4x200m	Juv/Jun	Fem	Séries
12:50	12:30	12:40	4x200m	Juv/Jun	Masc	Séries



19/01/2025

Hora	Câmara Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:15	08:25	Triplo Salto	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua a 11m Sen Extra
09:00	08:15	08:25	Altura	Juv/Jun	Masc	1,40m (+5 cm)->1,60m (+4cm) -> até 3 atletas em prova ->(+3 cm)
09:00	08:40	08:50	60B (100)	Juv/Jun	Masc	Eliminatórias
09:20	09:00	09:10	60B (084)	Juv/Jun	Fem	Eliminatórias
09:30	08:15	08:25	Vara	Juv/Jun	Fem	1,75 (+15)-->2,50 (+10cm) --> até 3 atletas em prova (+5cm)
09:40	09:25	09:35	3.000 m	Juv/Jun/Sem	Fem	Séries Sen Extra
10:00	09:45	09:55	3.000 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries Sen Extra
10:20	10:00	10:10	60B (084)	Juv/Jun	Fem	Final
10:30	10:10	10:20	60B (100)	Juv/Jun	Masc	Final
10:30	09:45	09:55	Comprimento ADAL	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua 3m Sen Extra
10:50	10:30	10:40	200m	Juv/Jun	Fem	Séries
11:20	11:00	11:10	200m	Juv/Jun	Masc	Séries
11:50	11:35	11:45	800m	Juv/Jun	Fem	Séries
12:00	11:15	11:25	Peso 6kg	Juv/Jun	Masc	
12:00	11:15	11:25	Comprimento ADAC	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua 3m Sen Extra
12:05	11:50	12:00	800m	Juv/Jun	Masc	Séries
12:20	12:05	12:15	5000m Marcha	Juv/Jun/Sen/Vet	Masc	Séries Inclui CD Absoluto
12:50	12:35	12:45	3000m Marcha	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Séries Inclui CD Absoluto

Regulamento

1. Competição organizada pelas Associações Distritais de Atletismo de Leiria e Coimbra, destinada a atletas dos escalões Sub 18 e Sub 20 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 400m.
4. Quando o atleta Sub18 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.
5. Quando o atleta Sub18 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 400 metros em que o atleta participe, caso seja apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
6. As corridas de distância igual ou superior a 200m, bem como as corridas de estafetas, serão obrigatoriamente disputadas por séries.
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.
8. Nas provas realizadas por séries, partirão os atletas com as melhores marcas na primeira série e assim sucessivamente.
9. Haverá prémios para os três primeiros classificados de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em masculinos e femininos.
10. 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.
11. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas em <https://fpacompeticoes.pt/4216/inscrever> até ao dia 15 de janeiro de 2025.
12. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 17 de janeiro e 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/4213/competicao>.
13. O Regulamento está disponível em: www.adac.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
14. Os atletas da ADAC devem ser portadores do Dorsal de época 2024/2025.
15. 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.
16. 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.
17. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
18. O programa horário poderá sofrer alterações em função do número de atletas inscritos e/ou confirmados
19. Os atletas Sub18, na prova de marcha irão pontuar nos Campeonatos Distritais Sub20 e Absolutos.

Diretor de competição: António Rei

ADAC 04/01/2025