



## Regulamento

### Campeonatos Distritais de Sub20, e de Absolutos

19.07.2025 - Estádio Municipal de Castelo de Vide

Os Campeonatos Distritais de Sub20, e Campeonatos Distritais de Absolutos, são simultaneamente o Torneio de Encerramento de Pista AADP 2025. O programa de provas compreende também provas destinadas aos escalões jovens, até sub16, e é aberto a atletas filiados na AADP. Será permitida a participação extra competição de atletas de outras Associações Regionais, apenas nas provas de escalões jovens até sub16, excetuando o salto em altura. Esta competição está inserida no Circuito de Pista AADP e pode ser consultada no sítio aadp.pt, e portal FPA Competições

#### 1. Programa-Horário

Hora	Prova	Escalão	CD SUB20	CD Absolutos	Provavas jovens	Género	Observações
15h30	Abertura do secretariado						
15.45h	Círculo Benjamins-A	Sub10			>	F/M	5 estações
16.30h	Altura (b)	Sub16			>	F/M	Apenas Atletas AADP
16.30h	Altura (b)	Sub18 / Sub20	>				Apenas Atletas AADP
16.30h	Altura (b)	Sub23 a Vet.		>			Apenas Atletas AADP
16.30h	60 metros	Sub12			>	F/M	Séries máx.12+12 atletas
16.45h	100 metros	Sub18 / Sub20	>			F/M	Séries (Fem.) > (Masc.)
16.45h	100 metros	Sub23 a Vet.		>		F/M	Séries (Fem.) > (Masc.)
17.00h	150 metros	Sub14			>	F/M	Séries máx.12+12 atletas
17.25h	200 metros	Sub18 / Sub20	>			F/M	Séries (Fem.) > (Masc.)
17.25h	200 metros	Sub23 a Vet.		>		F/M	Séries (Fem.) > (Masc.)
17.25h	Lançamento do Vortex	Sub12			>	F/M	3 ensaios 12+12 atletas
17.45h	300 metros	Sub16			>	F/M	Séries máx.12+12 atletas
17.45h	Peso 2 / 3 kg	Sub14			>	F/M	4 ensaios 12+12 atletas
18.05h	800 metros	Sub18 / Sub20	>			F/M	Séries (Fem.) > (Masc.)
18.10h	Peso 3 / 4 / 5 kg	Sub16			>	F/M	4 ensaios 12+12 atletas
18.30h	800 metros	Sub23 a Vet.		>		F/M	Séries (Fem.) > (Masc.)
18.40h	Peso 4 / 6 kgs	Sub18 / Sub20	>			F/M	4 ensaios
18.40h	Peso 4 / 7,260 kg	Sub23 a Vet.		>		F/M	4 ensaios
19.00h	Estafeta – 4x60m	Sub12/Sub14			>	F/M	Séries (Fem.) > (Masc.)
19.15h	Estafeta – 4x80m	Sub14/Sub16			>	F/M	Séries (Fem.) > (Masc.)
19.30h	Estafeta – 4x100m	Sub18 / Sub20	>			F/M	Séries (Fem.) >Masc.
19.30h	Estafeta – 4x400m mista	Sub23 a Vet.		>		F/M	Séries (Equipes mistas)

Notas: a) Os horários poderão ser ajustados no decorrer da competição.

b) Progressão da fasquia do: Salto em Altura Masculino - 1.10 (+5cm) --> 1.25 (+4cm) até 3 atletas (3 cm); Feminino - 1.00 (+5cm) --> 1.20 (+4cm) --> até 3 atletas (+3 cm)



1. Estes Campeonatos são organizados pela Associação Distrital de Atletismo do Distrito de Portalegre, com o apoio do Município de Castelo de Vide.
2. Os atletas filiados na AADP deverão utilizar os dorsais da corrente época. Aos atletas jovens de outras Associações será disponibilizado um dorsal para esta competição.
3. Poderão participar nos Campeonatos Distritais Sub20, os atletas juvenis (Sub18), e juniores (Sub20), e nos Campeonatos Absolutos os atletas sub23, séniores e veteranos, filiados na AADP.
4. Cada atleta pode participar num máximo de três provas (3 provas individuais, ou 2 provas individuais + a estafeta de 4x100m, excepção dos atletas Benjamins-A, que apenas realizam o Circuito para o seu escalão);
5. Os atletas Sub18 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 400 metros, não poderão participar noutra corrida, prova de marcha ou concurso;
6. No caso de um atleta Sub18 participar numa prova de corrida ou num concurso que se realize antes da corrida ou prova de igual ou superior a 400 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltam no concurso ou na final que se realizem após esta prova;
7. Os atletas do escalão Sub18 poderão participar em todas as provas do escalão sub20;
8. Haverá prémios individuais para os 1º, 2º e 3º classificados do CD sub20, (Sub18+Sub20), e CD de Absolutos (sub23, séniores, veteranos) de cada prova e troféus para as 3 primeiras equipas em Sub20 e Absolutos;
9. A classificação coletiva obedecerá aos seguintes critérios:
  - a) pontuarão para a classificação coletiva Sub20 os atletas classificados (sub18 e sub20), e para a classificação de Absolutos os atletas Sub23, Séniores e Veteranos de cada prova numa classificação mista masculinos + femininos;
  - b) em cada prova só poderá pontuar um atleta por clube, sendo que os restantes não retirarão pontos às outras equipas;
  - c) a classificação coletiva em cada um dos Campeonatos Distritais, só considerará os clubes que tenham apresentado no mínimo de 2 atletas a participar em provas individuais;
  - d) os desempates em termos coletivos serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; e se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos classificados e assim sucessivamente



### 1.1.Círcito Benjamins-A

O círcito Benjamins-A, dará início ao Torneio, e será composto por 5 estações que contemplam os 4 fundamentos do Atletismo (Correr, Saltar, Lançar, Marchar), num formato lúdico/competitivo.

### 1.2. Estafetas

- Podem participar atletas dos escalões de Sub12 a Veteranos;
- Na estafeta 4x60m podem participar equipas de 4 elementos do mesmo sexo, dos escalões de sub12 e sub14;
- Na estafeta 4x80m podem participar equipas de 4 elementos do mesmo sexo, dos escalões de sub14 e sub16;
- Na estafeta 4x100m CD Sub20 podem participar equipas de 4 elementos do mesmo sexo, dos escalões de sub18 e sub20.
- Na estafeta 4x400m mista CD Absolutos, podem participar equipas de 4 elementos 2Femininos+2Masculinos, dos escalões de sub23 a veteranos. Cada equipa escolhe a ordem de participação de cada um dos seus elementos.

## 2. Escalões Etários

### 2.1. Campeonatos distritais de Sub20, e Campeonatos distritais de Absolutos

Campeonatos	Escalões	Ano de nascimento	Género	Provas
CD Sub20	Juvenis (Sub18) Júniores (Sub20)	2008/2009 2008/2007	Masc./Fem.	Altura, 100m, 200m, 800m / Peso 4, 6kgs/ Estafeta 4x100m
CD Absolutos	Sub23 Séniores Veteranos I a VIII	2005/2004/2003 2002 a 1991 1986/1955 e antes	Masc./Fem.	Altura, 100m, 200m, 800m / Peso 4, 7.260kg/ Estafeta mista 4x400m

*Nota: Cada atleta pode fazer três provas individuais, ou duas individuais + estafeta*

### 2.2. Provas escalões jovens

Escalão	Ano de nascimento	Género	Provas
Benjamins-A (Sub10)	2016/2021	Masc./Fem.	Círcito Benjamins-A
Benjamins-B. (Sub12)	2014/2015	Masc./Fem.	60m / Vortex / Estafeta 4x60m
Infantis (Sub14)	2012/2013	Masc./Fem.	150m / Peso 3, 2 kg / Estafeta 2x60m ou (4x80m)
Iniciados (Sub16)	2010/2011	Masc./Fem.	Altura / 300m / Peso 4, 3 kgs/ Estafeta 4x80m

*Nota: Cada atleta pode fazer duas provas individuais + estafeta ( exceção Benjamins-A, que só faz o círcito de Benjamins)*



## 1. INSCRIÇÕES

- 1.1. As inscrições são totalmente gratuitas para atletas filiados, e terão um custo de 3€, para os não filiados, e deverão ser efetuadas até às 23h59, de dia 16 de julho de 2025, a partir da ligação <https://www.aadp.pt>.
- 1.2. Na admissão das respetivas provas será tida em conta as marcas de inscrição, nunca ultrapassando o número de atletas previstos para cada prova, quando for o caso, exceto no caso dos atletas da AADP que terão entrada assegurada independentemente do número de atletas inscritos.
- 1.3. Os atletas filiados na AADP competem com os seus dorsais anuais individuais, os atletas de outras Associações, serão considerados extras, e devem levantar um dorsal provisório para a prova no secretariado.

## 2. AJUÍZAMENTO

- 4.1 O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Portalegre, com base no regulamento geral de competições da FPA, e internacional da World Athletics.

## 3. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

- 5.1 Medalhas de participação para todos os atletas Benjamins-A;
- 5.2 Medalhas para os 3 primeiros classificados dos escalões jovens sub12, sub14, e sub16;
- 5.3 Medalhas para os 3 primeiros classificados de cada prova dos Campeonatos Distritais sub20 e Absolutos;
- 5.3 Troféus para as 3 equipas melhor classificadas nos Campeonatos Distritais de Sub20, e Absolutos;
- 5.4 Todos os atletas participantes, nos Campeonatos Distritais e jovens, filiados AADP, contabilizarão pontos para a classificação do Circuito de Pista AADP Individual e coletiva;
- 5.4 Os atletas, individuais e ou filiados noutras Associações Regionais, não terão acesso aos pódios, e prémios.

## 4. CERIMÓNIAS PROTOCOLARES

- 6.1 A cerimónia de entrega de prémios irá decorrer ao longo da jornada, cerca de 10' após a conclusão de cada prova.

## 5. RECLAMAÇÕES / PROTESTOS / CASOS OMISSOS

- 7.1 Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
- 7.2 Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

## 6. DIREITOS DE IMAGEM E PROMOÇÃO

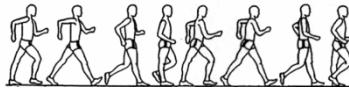
- 8.1 A aceitação do presente regulamento traduz, obrigatoriamente, que o praticante autoriza a organização da prova à gravação total ou parcial da sua participação na mesma.
- 8.2. Pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a sua imagem para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (toda a comunicação social, internet, fotografia, vídeo, cartazes, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica ou em espécies.

Diretor de competição: Daniel Madeira

O Diretor Técnico Regional: José Luis Jacob

## Anexo 1 – Circuito de Benjamins-A

### Estação 1. Marcha orientada



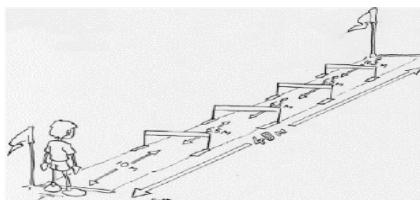
Descrição: Percurso de 300 metros de marcha, na pista, com a presença de todos os atletas, no máximo 20 até à chegada na linha da meta. Caso existam mais de 20 atletas presentes serão divididos por séries de 15 atletas.

### Estação 2. Lançamento dorsal



Descrição: Lançamento a duas mãos de uma bola medicinal de 1kg sobre a cabeça e para trás. Medição por níveis (intervalos de 1,00m). O lançamento é efetuado de cima da antepara ou de uma caixa (10cm). O lançador pode (deve...) desequilibrar o seu corpo no sentido da zona de queda. As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a 3m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 6 marcas a intervalos de ±1,00m. Cada atleta terá 2 tentativas, sendo a pontuação final a melhor.

### Estação 3 - Vai e vem de Barreiras



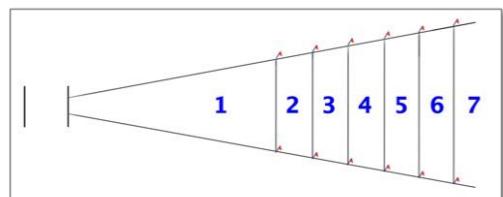
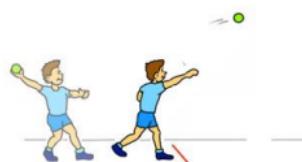
Descrição: Grupos de 3 atletas em simultâneo realizam um percurso com 30 metros Partida d chegada no mesmo ponto. Após partirem correm, passando 5 barreiras, contornando o marco que se encontra no final do percurso, voltando para o seu local de partida correndo sem barreiras. Será contabilizado o tempo total de cada atleta.  
Partida: 5m>barreira1>5m>barreira2>5m>barreira3>5m>barreira4>5m>barreira5>5m >> contorna o marco e regressa na pista ao lado, sem barreiras. Total 30m com barreiras + 30m sem barreiras.

### Estação 4 - Salto a pés juntos – Salto Canguru



Descrição: A prova consiste na execução de 3 saltos a pés junto O atleta coloca-se atrás da linha de partida, faz um agachamento fazendo a receção em equilíbrio com ambos os pés, e de seguid desde a linha de partida até à parte da frente do pé do 3º salto. solo que conta. Cada atleta tem uma tentativa e a pontuação é dada através do resultado de todos os 3 saltos.

### Estação 5: Lançamento da bola de ténis



Lançamento a uma mão (tipo Dardo) de uma bola de ténis (com ou sem balanço) antes da linha de lançamento.  
Pontuação 1ª linha 10m = 2p; 2ª linha 15m = 3p; 3ª linha = 20m ou mais = 4p. 4 ensaios