



COMUNICADO COMP - 2025/2026 - **REVISTO**

## Campeonatos Regionais de Lançamentos Longos S16 a Veteranos

Pista nº2 - JAMOR - 1ª Jornada - 14 de fevereiro de 2026

| CONFIRMAÇÃO | HORA         | PROVA          | GÉNERO | ESCALÃO              | OBS.                      |
|-------------|--------------|----------------|--------|----------------------|---------------------------|
| 13:00       | <b>14:00</b> | <b>Dardo</b>   | M      | Veteranos            | Veteranos - 4 Lançamentos |
| 13:00       | <b>14:00</b> | <b>Martelo</b> | M      | S16 a Veteranos      | Veteranos - 4 Lançamentos |
| 14:30       | <b>15:30</b> | <b>Disco</b>   | F      | S16 a Seniores       |                           |
| 14:30       | <b>15:30</b> | <b>Dardo</b>   | M      | S16 a seniores       |                           |
| 16:00       | <b>17:00</b> | <b>Peso</b>    | F/M    | S18/S20/S23/Seniores | Extra                     |
| 16:00       | <b>17:00</b> | <b>Disco</b>   | F      | Veteranos            | Veteranos - 4 Lançamentos |

2ª Jornada - 15 de fevereiro de 2026

| CONFIRMAÇÃO | HORA         | PROVA           | GÉNERO | ESCALÃO        | OBS.                      |
|-------------|--------------|-----------------|--------|----------------|---------------------------|
| 13:00       | <b>14:00</b> | <b>Dardo</b>    | F      | S16 a Seniores |                           |
| 13:00       | <b>14:00</b> | <b>Disco</b>    | M      | Veteranos M50+ | Veteranos - 4 Lançamentos |
| 14:30       | <b>15:30</b> | <b>Martelão</b> | F/M    | S16 a Vet      | Veteranos - 4 Lançamentos |
| 14:30       | <b>15:30</b> | <b>Disco</b>    | M      | S16 a M45      | Veteranos - 4 Lançamentos |
| 16:00       | <b>17:00</b> | <b>Martelo</b>  | F      | S16 a Vet      | Veteranos - 4 Lançamentos |
| 16:00       | <b>17:00</b> | <b>Dardo</b>    | F      | Veteranos      | Veteranos - 4 Lançamentos |



## REGULAMENTO:

### 1 – PARTICIPAÇÃO:

Atletas filiados na época desportiva 2025/2026, em representação de clubes ou com filiação individual;  
Cada atleta poderá inscrever-se em 2 provas.

Os atletas aceites na competição será de acordo com o número que o programa horário comporte para que o mesmo seja exequível. Para isso seguiremos os seguintes critérios de seleção:

- 1 – Melhores marcas
- 2 - Os concursos terão um limite de 14 participantes.
- 3 - Um atleta sem marca, apenas poderá participar se tiver vaga na respetiva prova.
- 4 - Atletas inscritos com marcas incorretas, serão excluídos da prova.

A Organização reserva-se no direito de excluir atletas da competição que não cumpram o estipulado no regulamento da competição e/ou regulamento geral de competições da FPA.

### 2 – INSCRIÇÕES:

Devem ser efetuadas na plataforma - competicoes.aalisboa.com.pt, até dia 10 de fevereiro de 2026 (terça-feira);

Não serão aceites inscrições via email;

### 3 - PRÉMIOS:

#### Campeonato Regional:

Existirão classificações individuais por escalão etário e por género e classificações coletivas. Estas serão obtidas através do sistema de pontuação dos 8 melhores atletas de cada género e escalão, atribuindo-se ao 1º classificado 8 pontos, ao 2º classificado 7 pontos, ao 3º classificado 6 pontos, e assim sucessivamente, até ao último classificado, que receberá 1 ponto. Efetuado o somatório dos pontos dos atletas, vencerá o clube que obtiver maior pontuação. Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa completo. Caso o empate subsista, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares, e assim sucessivamente, até ao desempate.

**Prémios Individuais:** Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada escalão etário e género.

**Prémios coletivos:** Serão atribuídos troféus às 3 primeiras equipas no conjunto dos 2 géneros.

### 4 – CASOS OMISSOS:

Casos omissos serão resolvidos de acordo com o Manual Técnico da WA, Regulamento Geral de Competições e Regulamento Geral de Competições da FPA.

### 5 – PROVAS de LANÇAMENTOS

#### Femininos

| Escalão | Martelo | Disco   | Dardo  | Martelão |
|---------|---------|---------|--------|----------|
| S16     | 3 kg    | 0,75 kg | 0,5 kg | -        |
| S18     | 3 kg    | 1 kg    | 0,5 kg | -        |
| S20     | 4 kg    | 1 kg    | 0,6 kg | -        |
| S23/Sen | 4 kg    | 1 kg    | 0,6 kg | -        |
| F 35/49 | 4 kg    | 1 kg    | 0,6 kg | 9,08 kg  |
| F 50/64 | 3 kg    | 1 kg    | 0,5 kg | 7,26 kg  |
| F 65/74 | 3 kg    | 1 kg    | 0,5 kg | 5,45 kg  |
| F >75   | 2 kg    | 0,75 kg | 0,4 kg | 4 kg     |

#### Masculinos

| Escalão | Martelo | Disco   | Dardo  | Martelão |
|---------|---------|---------|--------|----------|
| S16     | 4 kg    | 1 kg    | 0,6 kg | -        |
| S18     | 5 kg    | 1,5 kg  | 0,7 kg | -        |
| S20     | 6 kg    | 1,75 kg | 0,8 kg | -        |
| S23/Sen | 7,26 kg | 2 kg    | 0,8 kg | -        |
| M 35/39 | 7,26 kg | 2 kg    | 0,8 kg | 15,88 kg |
| M 40/49 | 7,26 kg | 2 kg    | 0,8 kg | 11,34 kg |
| M 50/59 | 6 kg    | 1,5 kg  | 0,7 kg | 11,34 kg |
| M 60/64 | 6 kg    | 1 kg    | 0,6 kg | 9,08 Kg  |
| M 65/69 | 5 kg    | 1 kg    | 0,6 kg | 9,08 kg  |
| M 70/79 | 4 kg    | 1 kg    | 0,5 kg | 7,26 kg  |
| M >80   | 3 kg    | 1 kg    | 0,4 kg | 5,45 kg  |

A Direção  
11 de fevereiro de 2026