



## Centro Nacional de Lançamentos, 06 de junho de 2026

### ETAPA 3 - VERSÃO PROVISÓRIA (versão de 07.05.2026)

<i>Hora</i>	<i>Camara de chamada</i>	<i>Prova</i>	<i>Escalão</i>	<i>Escalão admitido</i>	<i>Género</i>	<i>Engenho</i>	<i>Atletas admitidos</i>	<i>Observações</i>
12:15	11:45	Martelo	Sub18	-	M	5kg	12	Gaiola Princ.
12:15	11:45	Martelo	Sub20	-	M	6kg		
12:15	11:45	Martelo	Senior	Sub23	M	7.26KG		
13:45	13:15	Peso	Sub14	-	M	3KG	-	Círculo 1
13:45	13:15	Peso	Sub14	-	F	2KG		
13:45	13:15	Martelo	Sub18	-	F	3KG	-	Gaiola Princ.
13:45	13:15	Martelo	Senior	Sub20/Sub23	F	4KG		
15:15	14:45	Dardo	Sub18	-	F	500GR	12	Pista
15:15	14:45	Dardo	Senior	Sub20/Sub23	F	600GR		
15:15	14:45	Martelo	Sub14	-	M	3KG	-	Gaiola Princ.
15:15	14:45	Martelo	Sub14	-	F	2KG		
16:45	16:15	Dardo	Sub18	-	M	700GR	12	Pista
16:45	16:15	Dardo	Senior	Sub20/Sub23	M	800GR		
16:45	16:15	Disco	Senior	Sub18/Sub20/Sub23	F	800GR	12	Gaiola Princ.
18:00	17:30	Disco	Sub18	-	M	1.5KG	12	Gaiola Princ.
18:00	17:30	Disco	Sub20	-	M	1.75KG		
18:00	17:30	Disco	Senior	Sub23	M	2KG		

#### REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

##### 1. NORMAS REGULAMENTARES:

- 1.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos filiados na Federação Portuguesa de Atletismo;
- 1.2. Cada atleta só poderá participar num máximo de duas disciplinas;
- 1.3. A participação de atletas em disciplinas fora do seu escalão será permitida caso não exista no programa horário nenhuma do seu e se o número de inscritos não ultrapassar o regulamentado;

##### 2. INSCRIÇÕES

###### 2.1. Inscrições Preliminares

- 2.1.1. As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> até ao dia **03 de junho de 2026**.
- 2.1.2. Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e e-mail do responsável do clube para: [fpacompeticoes@fpatletismo.pt](mailto:fpacompeticoes@fpatletismo.pt)
  - 2.1.2.1. Se após a receção das inscrições se verificar que o número de inscritos numa determinada disciplina se situa além do regulamentado, serão selecionadas as melhores inscrições pela organização, dando prioridade aos atletas que integram o PAR, utilizando ainda como critério de seleção a idade dos candidatos e a marca de inscrição;
  - 2.1.2.2. Nas competições em que participem ambos os géneros em simultâneo salvaguarda-se sempre a participação mínima de **dois** atletas de um dos géneros;

###### 2.2. Listagem final de atletas admitidos:

- 2.2.1. No dia **30 de abril** a organização divulgará a start list final, bem como a versão final do horário, caso o mesmo venha a sofrer alterações.

###### 2.3. Confirmação das Inscrições

- 2.3.1. As **confirmações** deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> a partir das 19:00 do dia 04 de junho e até 90 minutos antes do início da respetiva prova.
- 2.3.2. Aquando do levantamento do dorsal, os atletas não filiados na ADAL terão de suportar uma **taxa de 3€/disciplina**. Deve o atleta trazer o valor certo a pagar evitando assim a necessidade de haver trocos;

##### 3. CONTROLO DE ENGENHOS

#### Apoio:



# JORNADAS DE LANÇAMENTOS 2026

Organização: Juventude Vidigalense/ADAL



- 3.1. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados;
- 3.2. Os engenhos devem ser entregues no secretariado para verificação até 90 minutos antes da hora marcada para o início da prova respetiva.
- 3.3. Os engenhos aprovados serão colocados no local de competição.
- 3.4. No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser levantados no secretariado da prova;

---

**Apoio:**

