

JORNADAS DE LANÇAMENTOS 2026

Organização: Juventude Vidigalense/ADAL



Centro Nacional de Lançamentos, 10 de janeiro de 2026

ETAPA 1 - VERSÃO FINAL (versão de 08.01.2026)

Hora	Camara de chamada	Prova	Escalão	Escalão admitido	Género	Engenho	Atletas admitidos	Observações
13:00	12:30	Martelo	Sub18	Sub16	M	5k	7	3+3 ensaios
13:00	12:30	Martelo	Sub20	-	M	6k	5	
13:00	12:30	Martelo	Sen	Sub23	M	7.26k	5	3+3 ensaios
13:00	12:30	Dardo	Sub18	Sub16	F	500gr	18	
13:00	12:30	Dardo	Sen	Sub20/Sub23	F	600gr	2	6 ensaios
14:30	14:00	Disco	Sub18	Sub16	M	1.5k	8	6 ensaios
14:30	14:00	Martelo	Sub18	Sub16	F	3k	20	3+3 ensaios*gaiola secundária
16:00	15:30	Martelo	Sen	Sub20/Sub23	F	4k	11	6 ensaios*gaiola secundária
16:00	15:30	Disco	Sen	S18/S20/S23	F	1k	11	6 ensaios
17:30	17:00	Dardo	Sub18	Sub16	M	700gr	8	6 ensaios
17:30	17:00	Dardo	Sen	Sub20/Sub23	M	800gr	8	6 ensaios
17:30	17:00	Disco	Sub20	-	M	1.75k	3	6 ensaios
17:30	17:00	Disco	Sen	Sub23	M	2k	8	6 ensaios

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 **7 de janeiro 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
- 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 salva-guarda-se sempre a participação mínima de **dois** atletas de um dos géneros;

2.2. Listagem final de atletas admitidos:

- 2.2.1. No dia **08 de janeiro** 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 09 de janeiro e até 90 minutos antes do início da respetiva prova.
- 2.3.2. Quando 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

- 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:

