

JORNADAS DE LANÇAMENTOS 2026

Organização: Juventude Vidigalense/ADAL



Centro Nacional de Lançamentos, 10 de janeiro de 2026

ETAPA 1 - VERSÃO PROVISÓRIA (versão de 09.12.2025)

Hora	Camara de chamada	Prova	Escalão	Escalão admitido	Género	Engenho	Atletas admitidos	Observações
13:00	12:30	<i>Martelo</i>	<i>Sub18</i>	<i>Sub16</i>	<i>M</i>	<i>5k</i>	<i>5</i>	<i>6 ensaios</i>
13:00	12:30	<i>Martelo</i>	<i>Sub20</i>	-	<i>M</i>	<i>6k</i>	<i>5</i>	<i>6 ensaios</i>
13:00	12:30	<i>Martelo</i>	<i>Sen</i>	<i>Sub23</i>	<i>M</i>	<i>7.26k</i>	<i>4</i>	<i>6 ensaios</i>
13:00	12:30	<i>Dardo</i>	<i>Sub18</i>	<i>Sub16</i>	<i>F</i>	<i>500gr</i>	<i>10</i>	<i>6 ensaios</i>
13:00	12:30	<i>Dardo</i>	<i>Sen</i>	<i>Sub20/Sub23</i>	<i>F</i>	<i>600gr</i>	<i>4</i>	<i>6 ensaios</i>
14:30	14:00	<i>Dardo</i>	<i>Sub18</i>	<i>Sub16</i>	<i>M</i>	<i>700gr</i>	<i>8</i>	<i>6 ensaios</i>
14:30	14:00	<i>Dardo</i>	<i>Sen</i>	<i>Sub20/Sub23</i>	<i>M</i>	<i>800gr</i>	<i>6</i>	<i>6 ensaios</i>
14:30	14:00	<i>Martelo</i>	<i>Sub18</i>	<i>Sub16</i>	<i>F</i>	<i>3k</i>	<i>8</i>	<i>6 ensaios</i>
14:30	14:00	<i>Martelo</i>	<i>Sen</i>	<i>Sub20/Sub23</i>	<i>F</i>	<i>4k</i>	<i>6</i>	<i>6 ensaios</i>
16:00	15:30	<i>Disco</i>	<i>Sen</i>	<i>S18/S20/s23</i>	<i>F</i>	<i>1k</i>	<i>14</i>	<i>6 ensaios</i>
17:30	17:00	<i>Disco</i>	<i>S18</i>	<i>Sub16</i>	<i>M</i>	<i>1.5k</i>	<i>6</i>	<i>6 ensaios</i>
17:30	17:00	<i>Disco</i>	<i>Sub20</i>	-	<i>M</i>	<i>1.75k</i>	<i>4</i>	<i>6 ensaios</i>
17:30	17:00	<i>Disco</i>	<i>Sen</i>	<i>Sub23</i>	<i>M</i>	<i>2k</i>	<i>4</i>	<i>6 ensaios</i>

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 email 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:

