



REUNIÃO TÉCNICA

CAMPEONATOS NACIONAIS DE LANÇAMENTOS LONGOS
SUB-18, SUB-20, SUB-23, ABSOLUTOS
CAR JAMOR, 21 E 22 DE FEVEREIRO

Oficiais Competição

FUNÇÃO	Nome
Representante da Direção FPA	Paulo Guerra
Júri de Apelo	*A constituir em caso de necessidade
Diretor de Competição	Paulo Coelho (AsAS)
Delegado de Técnico	Ricardo Oliveira (AsAS)
Diretores Técnicos	Andreia Martins (AAAlg) + Carla Oliveira (AsAS)
Diretor de Reunião	Susana Cabral (AAL)
Árbitro Concursos	José Santos (AsAS) + Paulo Aldeagas (AAE) + A definir (???)
Árbitro Câmara Chamada	Maria Odete Alves (ADAL)

Localização



CAR JAMOR - [Av. Pierre de Coubertin, Cruz Quebrada](#)

Programa Horário - sábado

Sábado - 21 de fevereiro de 2026								
Horas	Prova	Sexo	Escalão	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
09:00	Martelo (4 kg) 14	<u>Fem</u>	S20	07:30	08:15	-	08:25	08:30
11:00	Disco (1 kg) 10	<u>Fem</u>	S20	09:30	10:15	-	10:25	10:30
11:00	Disco (1,750 kg) 7	<u>Masc</u>	S20	09:30	10:15	-	10:25	10:30
13:45	Disco (1 kg) 6	<u>Fem</u>	S23 SEN	12:15	13:00	-	13:10	13:15
13:45	Disco (2 kg) 9	<u>Masc</u>	S23 SEN	12:15	13:00	-	13:10	13:15
15:30	Dardo (800 g) 10	<u>Masc</u>	S23 SEN	14:00	14:45	-	14:55	15:00
15:30	Dardo (800 g) 6	<u>Masc</u>	S20	14:00	14:45	-	14:55	15:00
16:55	Dardo (600 g) 6	<u>Fem</u>	S20	15:25	16:10	-	16:20	16:25
16:55	Martelo (6 kg) 8	<u>Masc</u>	S20	15:25	16:10	-	16:20	16:25
18:35	Martelo (4 kg) 5	<u>Fem</u>	S23 SEN	17:05	17:50	-	18:00	18:05
18:35	Martelo (7,260 kg) 6	<u>Masc</u>	S23 SEN	17:05	17:50	-	18:00	18:05

Programa Horário - domingo

Domingo - 22 de fevereiro de 2026									
Horas	Prova		Sexo	Escalão	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
08:30	Disco (1,5 kg)	8	<u>Masc</u>	S18	07:00	07:45	-	07:55	08:00
10:00	Disco (1 kg)	10	<u>Fem</u>	S18	08:30	09:15	-	09:25	09:30
11:30	Martelo (5 kg)	11	<u>Masc</u>	S18	10:00	10:45	-	10:55	11:00
11:40	Dardo (500 g)	22	<u>Fem</u>	S18	10:10	10:55	-	11:05	11:10
13:15	Martelo (3 kg)	15	<u>Fem</u>	S18	11:45	12:30	-	12:40	12:45
15:10	Dardo (600 g)	9	<u>Fem</u>	S23 SEN	13:40	14:25	-	14:35	14:40
16:35	Dardo (700 g)	9	<u>Masc</u>	S18	15:05	15:50	-	16:00	16:05

Mapa Geral de Implantação



Mapa Geral de Implantação



- **Confirmações dos atletas:**

- Online, na plataforma:

<https://competicoes.aalisboa.com.pt/Competicoes/768>

- Desde as 19:00 horas de 6ªfeira, 20 de fevereiro, mantendo-se abertas **até 90m antes de cada prova.**

Limites à participação

- Poderão participar atletas masculinos e femininos, dos escalões de Sub-18 (incluindo atletas Sub-16 de 2º ano), de Sub-20 (incluindo os Sub-18), de Sub-23 e de Seniores que tenham obtido as marcas que se indicam na Tabela de Marcas de Qualificação indicadas no regulamento da competição e dentro do prazo estipulado;
- A participação de estrangeiros atenderá às seguintes limitações:
 - a) Os estrangeiros não têm direito aos três ensaios finais, exceto quando houver um número de atletas portugueses inferior a oito na final.
- Os atletas poderão participar em até duas (2) provas.

Limites à participação

Os atletas referidos menores de idade em 2.1.3 não terão direito quer ao título de Campeão individual quer aos respetivos lugares de honra e os atletas referidos em 2.1.2 só terão direito ao título de Campeão individual ou aos respetivos lugares de honra caso se enquadrem no ponto 2.2 e 2.5.

Os atletas estrangeiros, menores de idade, referidos em 2.1.2. serão equiparados a portugueses desde que estejam matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior à competição em questão, tendo em conta o seguinte:

- a) O certificado de matrícula referente ao ano escolar 2024/2025 deve ser enviado por correio eletrónico, para o endereço portal@fpatletismo.pt, até segunda-feira da semana da competição;
- b) Não serão enquadrados no ponto 2.5 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado;
- c) Os atletas estrangeiros menores de idade que não sejam abrangidos pelo ponto 2.5. (isto é, se não estiveram matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior) participar nestes Campeonatos Nacionais contando como estrangeiros;
- d) Os atletas que já tenham enviado o certificado de matrícula referente ao ano escolar 2024/2025 para efeitos de participação numa Competição do Quadro Competitivo Nacional 2026, dispensam o cumprimento do estipulado em 2.5. a).



CAMPEONATOS NACIONAIS
LANÇAMENTOS LONGOS
LISBOA - 21-22.02.2026



PENEDA
10

CELINA PENEDA JACDAV



CAMPEONATOS NACIONAIS
LANÇAMENTOS LONGOS
LISBOA - 21-22.02.2026



10
PENEDA

CELINA PENEDA JACDAV



Dorsais

- Levantamento de dorsais, 2h antes do início das competições, pelo representante do clube, junto do TIC, com indicação de um número de telemóvel para contacto em caso de urgência.
- A utilização dos dois dorsais é obrigatória, pelo que os atletas devem ser portadores de alfinetes em número suficiente.
- **O dorsal com o número em grande deve ser sempre utilizado na frente, sendo o outro utilizado nas costas.**
- Os dorsais terão que ser utilizados na totalidade da sua extensão, não podendo ser dobrados, rasgados, ou reduzidos de qualquer outra forma.

Listagem de atletas estrangeiros

CAMPEONATOS NACIONAIS LANÇAMENTOS LONGOS

- a) Pode ir ao pódio
- b) Pode pontuar
- c) Não pode pontuar colectivamente
- d) Não pode participar na competição

INSCRITOS								
Dorsal	Clube	Nome	NAC	Ano	Sexo	ESCALÃO	Data Inscrição	
42	ASE	DANIELA PEDRO	Angola	7/12/2011	F	SUB-16	07/10/2025	d) Não podem participar na competição
52	CASJ	KHUSHBOO SEHRAWAT	India	6/12/2007	F	SUB-20	30/09/2025	
65	CLUVE	ISABELLA BRANDÃO	Brazil	10/8/2011	F	SUB-16	29/10/2025	d) Não podem participar na competição
146	SCP	CLARA INJAI	Guinea-Bissau	4/9/2011	F	SUB-16	27/10/2025	a) Pode ir ao pódio
162	SCP	MICOLY DAVID	São Tome And Principe	22/2/2009	M	SUB-18	27/10/2025	a) Pode ir ao pódio
159	SCP	MARGARIDA ANTÓNIO	Angola	19/11/2008	F	SUB-20	25/11/2025	a) Pode ir ao pódio
156	SCP	LAFATE SARAIVA	Guinea-Bissau	11/12/2006	F	SENIOR	14/11/2025	
141	SCP	ANDREA FASSINA	Italy	2/10/1998	M	SENIOR	19/11/2025	

- A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.
- Assim, **os engenhos devem ser entregues na Câmara de Chamada para verificação até 90 minutos antes da hora marcada para o início da respetiva prova.**
- Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos e, no final da prova, os engenhos aprovados, e os não aprovados, **poderão ser recolhidos na Câmara de Chamada após a prova.**

Classificações



- 8.1. Nas provas indicadas para o escalão de Sub-20, serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados. Nas provas indicadas para o escalão de Absoluto, serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados do escalão Absoluto e aos três primeiros Sub-23;
- 8.2. Só têm direito ao título de campeão individual e respetivos lugares de honra, os Atletas que estejam enquadrados no ponto 2.2 e 2.4.

Cerimónias Protocolares

Solicita-se a melhor colaboração de todos para que as cerimónias protocolares possam decorrer com celeridade e com a dignidade que o momento exige.

- a) Caso os atletas ou clubes não estejam presentes na zona protocolar à hora indicada pela organização para a entrega de prémios, as cerimónias protocolares realizar-se-ão sem a presença dos mesmos não podendo, por este facto, ser imputada qualquer responsabilidade pelo sucedido à organização da competição.
- b) Na cerimónia de entrega de medalhas os atletas devem ir equipados com o **equipamento do clube**, devidamente calçados, **não sendo permitida a utilização de chinelos no pódio, de bandeiras, de cachecóis ou de mensagens políticas.**

GRUPO DE TREINADORES

TREINADORES LANÇAMENTOS

Grupo do WhatsApp



O código QR deste grupo é privado. Se for partilhado com outra pessoa, esta pode lê-lo com a câmara do WhatsApp para aderir a este grupo.

Outras informações – FORMULÁRIO DE ENTREGA E RECEÇÃO DE ENGENHOS NA CC

<https://fpaportalonline.blob.core.windows.net/portalfpa-public/2025/02/Formulario-EntregaRececao-Engenhos.pdf>

Outras informações

Listagem de Sapatilhas WA



https://certcheck.worldathletics.org/?_gl=1*1yiti*_gcl_au*MjA3NjYxODkzMS4xNzcxNDI2NjU4*_ga*Njk2OTU3Mjc4LjE3NzE0MjY2NTg.*_ga_7FE9YV46NW*_czE3NzE0MjY2NTckbzEkZzAkDE3NzE0MjY2NTckajYwJGwwJGgw

<https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information>

Não é permitida a utilização dos dispositivos abaixo durante a prova:

- Telemóveis
- Fones/auscultadores
- Intercomunicadores
- Outros semelhantes que promovam a vantagem sobre os adversários

Questões?



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Vitalis