



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

37.ºS CAMPEONATOS NACIONAIS DE LANÇAMENTOS LONGOS DE SUB-18, SUB-20, SUB-23 E ABSOLUTOS

Oeiras, 21 e 22 de fevereiro de 2026

Campeonatos Nacionais de Lançamentos Longos de Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Absolutos

Oeiras – CAR Jamor
21 e 22 de fevereiro de 2026

1. PROGRAMA HORÁRIO

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)	Fem	S20	07:30	08:15	-	08:25
09:00	Martelo (6 kg)	Masc	S20	07:30	08:15	-	08:25
10:40	Disco (1 kg)	Fem	S20	09:10	09:55	-	10:05
12:15	Disco (1,750 kg)	Masc	S20	10:45	11:30	-	11:40
13:45	Disco (1 kg)	Fem	S23 SEN	12:15	13:00	-	13:10
13:45	Disco (2 kg)	Masc	S23 SEN	12:15	13:00	-	13:15
15:30	Dardo (800 g)	Masc	S23 SEN	14:00	14:45	-	14:55
16:55	Dardo (600 g)	Fem	S20	15:25	16:10	-	16:20
16:55	Dardo (800 g)	Masc	S20	15:25	16:10	-	16:25
18:35	Martelo (4 kg)	Fem	S23 SEN	17:05	17:50	-	18:00
18:35	Martelo (7,260 kg)	Masc	S23 SEN	17:05	17:50	-	18:05

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)	Masc	S18	07:00	07:45	-	07:55
10:00	Disco (1 kg)	Fem	S18	08:30	09:15	-	09:25
11:30	Martelo (5 kg)	Masc	S18	10:00	10:45	-	10:55
11:40	Dardo (500 g)	Fem	S18	10:10	10:55	-	11:05
13:15	Martelo (3 kg)	Fem	S18	11:45	12:30	-	12:40
15:10	Dardo (600 g)	Fem	S23 SEN	13:40	14:25	-	14:35
16:35	Dardo (700 g)	Masc	S18	15:05	15:50	-	16:00

2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

- 2.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos, do escalão Sub-18 (que poderão competir no escalão de Sub-20), Sub-20, Sub-23 e Seniores que tenham obtido as marcas que se indicam na Tabela de Marcas de Qualificação que constam no ponto

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



9 deste regulamento, dentro do período estipulado e que se enquadrem numa das seguintes situações:

- 2.1.1. Sejam portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação Estrangeira Congénere;
 - 2.1.2. Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital;
 - 2.1.3. Sejam estrangeiros filiados numa Federação Congénere, e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição.
- 2.2. Para poderem classificar-se nestes Campeonatos, os atletas considerados estrangeiros deverão ser filiados pelos respetivos clubes na corrente época desportiva até 31 de dezembro de 2025.
 - 2.3. Os atletas referidos 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 2.4.
 - 2.4. Os atletas estrangeiros 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 2.4 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado;
 - c) **Os atletas estrangeiros que não sejam abrangidos pelo ponto 2.4. (isto é, se não estiveram matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior) não serão autorizados a participar nos Campeonatos Nacionais de Lançamentos Longos no escalão de Sub-18;**
 - 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 2.4. a).

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



RADIANT
Desde 1948



3. REGRAS GERAIS

- 3.1. Se o atleta faltar a alguma das provas em que se inscreveu e confirmou a participação, ou não comparecer a uma final para a qual tenha sido apurado sem apresentar justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes.
- 3.2. 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/troféus 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.

4. REGRAS ESPECÍFICAS

- 4.1. Os atletas poderão participar em até duas (2) provas.

5. INSCRIÇÕES

5.1. Inscrições Preliminares

- 5.1.1. As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até às 23:59 horas da segunda-feira, dia 16 de fevereiro de 2026.

- 5.1.2. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação Membro da WA;

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



RADIANT
Desde 1948

PATROCINADORES

5.2. Confirmação das Inscrições

- 5.2.1. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas da véspera do primeiro dia do Campeonato e até 90 minutos do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão também fazer a confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação
- 5.3. 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. Os atletas poderão também fazer a confirmação na sua prova através do seu número de documento de identificação.

6. REGULAMENTAÇÃO TÉCNICA

- 6.1. Os modos de apuramento para as finais dos concursos serão decididos pelos Delegados Técnicos baseado nas Regras da World Athletics.
- 6.2. Os atletas estrangeiros desde que autorizados pela FPA, podem participar nestes Campeonatos, com as seguintes limitações:
- 6.3. A participação de estrangeiros atenderá às seguintes limitações:
- Os estrangeiros não têm direito aos três ensaios finais, exceto quando houver um número de atletas portugueses inferior a oito na final.
- 6.4. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.
- 6.5. Assim, os engenhos devem ser entregues na Câmara de Chamada para homologação até 90 minutos antes da hora marcada para o início da respetiva prova.
- 6.6. Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



RADIANT
Desde 1948

6.7. No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser recolhidos na Câmara de Chamada.

7. CLASSIFICAÇÕES

7.1. Nesta Competição apenas haverá classificação individual, por escalão em cada género.

8. PRÉMIOS

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 (os Sub-20 não contam para este escalão).

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.

9. SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO

9.1. Período de Qualificação

9.1.1. Serão aceites para efeito de inscrição nestes campeonatos marcas obtidas entre 1 de janeiro de 2025 e até ao domingo anterior à competição;

9.2. Tabela de Marcas de Qualificação

FEMININOS				
Disciplina	Sub-18	Sub-20	Sub-23	Seniores
Disco	27,00 (1kg) 32,00 (750g)	31,00 (1 kg)	36,00	39,00
Martelo	38,00 (3kg)	33,00 (4kg) 42,00 (3 kg)	38,00	42,00
Dardo	27,00 (500g)	27,50 (600 g) 32,00 (500 g)	34,00	37,00



MASCULINOS				
Disciplina	Sub-18	Sub-20	Sub-23	Seniores
Disco	33,00 (1,5 kg) 41,00 (1 kg)	33,50 (1,75kg) 40,00 (1,5kg)	39,00	42,00
Martelo	35,00 (5 kg) 44,00 (4 kg)	33,00 (6kg) 41,00 (5 kg)	40,00	49,00
Dardo	38,00 (700 g) 41,00 (600 g)	40,00 (800 g) 45,00 (700 g)	48,00	52,00

9.3. Acesso Extraordinário

Excepcionalmente, e quando devidamente autorizados pela DTN, poderão ainda ser aceites nestes campeonatos atletas portugueses ou estrangeiros sem as Marcas de Qualificação definidas em 9.2.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo