



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Regulamento
PENTATLO DE LANÇAMENTOS - VETERANOS

Lisboa (Lumiar), 25 de abril de 2026

Pentatlo de Lançamentos - Veteranos Lisboa (pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar)

25 de abril de 2026

1. PROGRAMA-HORÁRIO

Sábado - 25 de Abril de 2026									
Horas	Prova	Sexo	Escalões	Séries / Final Local	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
08:30	Martelo	M	?	gr.1	07:00	07:50	-	08:00	08:05
09:45	Martelo	F	Todos	gr.2	08:15	09:05	-	09:15	09:20
10:15	Peso	M	?	gr.1	08:45	09:35	-	09:45	09:50
11:00	Martelo	M	?	gr.3	09:30	10:20	-	10:30	10:35
11:30	Peso	F	Todos	gr.2	10:00	10:50	-	11:00	11:05
12:15	Martelo	M	?	gr.4	10:45	11:35	-	11:45	11:50
12:45	Peso	M	?	gr.3	11:15	12:05	-	12:15	12:20
13:30	Disco	M	?	gr.1	12:00	12:50	-	13:00	13:05
14:00	Peso	M	?	gr.4	12:30	13:20	-	13:30	13:35
14:45	Disco	F	Todos	gr.2	13:15	14:05	-	14:15	14:20
15:00	Dardo	M	?	gr.1	13:30	14:20	-	14:30	14:35
16:00	Disco	M	?	gr.3	14:30	15:20	-	15:30	15:35
16:15	Dardo	F	Todos	gr.2	14:45	15:35	-	15:45	15:50
16:30	Martelão	M	?	gr.1	15:00	15:50	-	16:00	16:05
17:15	Disco	M	?	gr.4	15:45	16:35	-	16:45	16:50
17:30	Dardo	M	?	gr.3	16:00	16:50	-	17:00	17:05
17:45	Martelão	F	Todos	gr.2	16:15	17:05	-	17:15	17:20
18:45	Dardo	M	?	gr.4	17:15	18:05	-	18:15	18:20
19:00	Martelão	M	?	gr.3	17:30	18:20	-	18:30	18:35
20:15	Martelão	M	?	gr.4	18:45	19:35	-	19:45	19:50

Nota: De acordo com o número de inscritos, poderá haver necessidade de rever os horários

2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

2.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões Veteranos (de ambos os géneros com idade igual ou superior a 35 anos, nos escalões definidos pela WA/WMA e definidos no Regulamento Geral de Competições da FPA) que se enquadrem numa das seguintes situações:

2.1.1 Sejam portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação Estrangeira Congénere;

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- 2.1.2 Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Regional ou Distrital;
 - 2.1.3 Sejam estrangeiros e filiados numa Federação Congénere e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição;
 - 2.1.4 Os atletas abrangidos pelas alíneas 2.1.2 e 2.1.3 não terão direito ao título de campeão individual nem aos respetivos lugares de honra.
- 2.2. Os escalões dos veteranos são referentes à idade que os atletas têm no dia da competição.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Inscrições preliminares

- 3.1.1. As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/>, **impreterivelmente, até às 23:59 horas de segunda-feira, dia 20 de abril de 2026**, de forma a ser efetuada a admissão de atletas.
 - 3.1.2. Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas. A inscrição terá um valor de 20,00€. Poderão realizar o pagamento após receberem referência bancária que será enviada no final da sua inscrição na plataforma da FPA.
 - 3.1.3. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão ser enviadas para a FPA via Federação Membro da WA;
- 3.1. 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.

4. REGRAS GERAIS

- 4.1. **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.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- 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.
- 4.2. A competição reger-se-á pelas regras descritas no Regulamento Geral de Competições, exceto quando existir regulamentação específico no presente regulamento.
- 4.3. Em casos omissos a competição reger-se-á pelas regras técnicas da World Athletics cabendo ao Delegado Técnico da competição a decisão da sua aplicação.
- 4.4. Cabe ao Delegado Técnico da competição, além de outras, tomar decisões sobre regras omissas no Regulamento da Competição, no Regulamento Geral de Competições ou no regulamento técnico da World Athletics.

5. REGULAMENTAÇÃO TÉCNICA

- 5.1. Estando este evento subordinado às normas da WMA/FPA, os pesos dos engenhos estarão sujeitos a regulamentação própria em função dos escalões e géneros, como se segue:

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Tabela. 1 – Pesos usados para o respetivo escalão e género

Sequência Pent. Lanc.		1º	2º	3º	4º	5º
Sexo	Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo	Martelão
		Hammer	Shot Put	Discus	Javelin	Weight
Femininos	35/49	4,00	4,00	1,00	0,60	9,08
	50/59	3,00	3,00	1,00	0,50	7,26
	60/74	3,00	3,00	1,00	0,50	5,45
	>75	2,00	2,00	0,75	0,40	4,00
Masculinos	35/49	7,26	7,26	2,00	0,80	15,88
	50/59	6,00	6,00	1,50	0,70	11,34
	60/69	5,00	5,00	1,00	0,60	9,08
	70/79	4,00	4,00	1,00	0,50	7,26
	>80	3,00	3,00	1,00	0,40	5,45

- 5.2. Em cada prova os atletas terão direito a 3 ensaios, sendo obrigatória a participação em todas as 5 provas.
- 5.3. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.
- 5.4. 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.
- 5.5. Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos.
- 5.6. No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser recolhidos na Câmara de Chamada.

6. CLASSIFICAÇÕES

- 6.1. Neste evento haverá classificações individuais por género para todos os escalões e coletivas em cada género.
- 6.2. Para o efeito da classificação coletiva serão considerados e somados os pontos obtidos pelos 4 atletas mais pontuados de cada clube, sendo a classificação ordenada por ordem decrescente de pontuação
 - a) Serão considerados para classificação coletiva todos os clubes que tenham pelo menos 2 atleta a participar.
- 6.3. Efetuado o somatório dos pontos dos atletas, vencerá o Clube que obtiver maior

pontuação por género.

- 6.4. Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa completo. Caso o empate subsista, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares, e assim sucessivamente, até ao desempate. Caso o empate subsista, vencerá o clube que participe com o atleta mais velho no conjunto dos atletas que pontuam nas equipas empatadas.
- 6.5. Os atletas estrangeiros podem participar nesta competição, e **no máximo 1 atleta estrangeiro pode pontuar para a classificação coletiva por género**. No caso de uma equipa ter 2 ou mais atletas estrangeiros, por género, pontuará aquele que tiver maior pontuação.

7. PRÉMIOS

- 7.1. Serão atribuídos os títulos de Campeões Nacionais e medalhas aos **três primeiros atletas portugueses** de cada escalão etário e género e troféus às 3 primeiras equipas de cada género.
- a) Os atletas estrangeiros não podem alcançar prémios individuais.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo