



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Regulamento
CAMPEONATOS NACIONAIS DE LANÇAMENTOS LONGOS
VETERANOS

Lisboa (Lumiar), 16 de maio de 2026

Campeonato Nacional de Lançamentos Longos – Veteranos Lisboa (pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar)

16 de maio de 2026

1. PROGRAMA-HORÁRIO

Sábado - 16 de maio 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
09:00	Disco	F	35-50	Final (gr.1)	07:30	08:20	-	08:30	08:35
09:00	Dardo	M	65+	Final (gr.2)	07:30	08:20	-	08:30	08:35
10:00	Disco	F	55+	Final (gr.3)	08:30	09:20	-	09:30	09:35
10:15	Dardo	M	55-60	Final (gr.4)	08:45	09:35	-	09:45	09:50
11:10	Disco	M	35-50	Final (gr.5)	09:40	10:30	-	10:40	10:45
11:35	Dardo	F	35-50	Final (gr.1)	10:05	10:55	-	11:05	11:10
12:35	Dardo	F	55+	Final (gr.3)	11:05	11:55	-	12:05	12:10
12:40	Disco	M	65+	Final (gr.2)	11:10	12:00	-	12:10	12:15
13:45	Dardo	M	35-50	Final (gr.5)	12:15	13:05	-	13:15	13:20
13:55	Disco	M	55-60	Final (gr.4)	12:25	13:15	-	13:25	13:30
15:10	Martelo	F	35-50	Final (gr.1)	13:40	14:30	-	14:40	14:45
15:10	Martelão	M	65+	Final (gr.2)	13:40	14:30	-	14:40	14:45
16:10	Martelo	F	55+	Final (gr.3)	14:40	15:30	-	15:40	15:45
16:25	Martelão	M	55-60	Final (gr.4)	14:55	15:45	-	15:55	16:00
17:20	Martelo	M	35-50	Final (gr.5)	15:50	16:40	-	16:50	16:55
17:45	Martelão	F	35-50	Final (gr.1)	16:15	17:05	-	17:15	17:20
18:45	Martelão	F	55+	Final (gr.3)	17:15	18:05	-	18:15	18:20
18:50	Martelo	M	65+	Final (gr.2)	17:20	18:10	-	18:20	18:25
19:55	Martelão	M	35-50	Final (gr.5)	18:25	19:15	-	19:25	19:30
20:05	Martelo	M	55-60	Final (gr.4)	18:35	19:25	-	19:35	19:40

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

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Federação Estrangeira Congénere;

- 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://competicoes.aalisboa.com.pt>, **impreterivelmente, até às 23:59 horas de segunda-feira, dia 11 de maio de 2026**, de forma a ser efetuada a admissão de atletas.
 - 3.1.2. Os pagamentos devem ser efetuados no ato da inscrição, sendo que só nesses casos se considera que os atletas são elegíveis para participarem na competição.
 - 3.1.3. Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas. A inscrição terá um valor de 4,00€ (quatro euros) por prova. Poderão realizar o pagamento após receberem referência bancária que será enviada no final da sua inscrição na plataforma da FPA.
 - 3.1.4. 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 lisboa@fpatletismo.org.

4. REGRAS GERAIS

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- 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.
- 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:

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

Sexo	Escalão	Martelo	Disco	Dardo	Martelão
------	---------	---------	-------	-------	----------

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Femininos	35/49	4,00	1,00	0,60	9,08
	50/59	3,00	1,00	0,50	7,26
	60/74	3,00	1,00	0,50	5,45
	>75	2,00	0,75	0,40	4,00

Sexo	Escalão	Martelo	Disco	Dardo	Martelão
Masculinos	35/49	7,26	2,00	0,80	15,88
	50/59	6,00	1,50	0,70	11,34
	60/69	5,00	1,00	0,60	9,08
	70/79	4,00	1,00	0,50	7,26
	>80	3,00	1,00	0,40	5,45

- 5.2. Em cada prova os atletas terão direito a 3 ensaios.
- 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 Campeonato Nacional existirão classificações individuais por género para cada escalão e coletivas por género.
- 6.2. As classificações coletivas serão obtidas através da pontuação dos 8 melhores atletas/equipas classificados em cada prova, género e escalão, e que tenham alcançado a Marca Mínima de Pontuação (MMP), segundo as tabelas (por género/escalões) publicadas no ponto 8 deste regulamento. Assim, aos 8 melhores atletas/equipas de cada prova, género e escalão (que tenham atingido as MMP), serão atribuídos respetivamente ao 1º classificado 8 pontos, ao 2º classificado 7 pontos, e assim sucessivamente, até 1 ponto ao 8º classificado.
- 6.3. Para o efeito da classificação coletiva serão considerados e somados os pontos

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



obtidos pelos 4 atletas mais pontuados de cada clube

a) Serão considerados para classificação coletiva todos os clubes que tenham pelo menos 2 atletas a participar.

6.4. Efetuado o somatório dos pontos dos atletas, vencerá o Clube que obtiver maior pontuação por género.

6.5. 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.

6.6. 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.

8. TABELAS DE MARCAS DE MÍNIMAS PONTUAÇÃO

Tabela. 2 - Marcas Mínimas de Pontuação (MMP) – Pista Ar Livre – Masculinos

	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
Disciplinas	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca
Disco 2,000kg	17,05	16,53	15,11									
Disco 1,500kg				17,82	16,40							
Disco 1,000kg						17,13	15,65	14,25	12,71	11,08	9,33	7,46
Martelo 7,260kg	20,74	18,98	17,23									
Martelo 6,000kg				18,00	16,25							
Martelo 5,000kg						16,33	14,57					

Martelo 4,000kg								14,71	12,95			
Martelo 3,000kg										11,45	9,62	7,73
Dardo 800g	22,81	21,27	19,72									
Dardo 700g				18,81	17,26							
Dardo 600g						16,34	14,79					
Dardo 500g								13,75	12,20			
Dardo 400g										11,03	9,48	7,93
Martelão 15,880kg	5,00	4,68	4,38									
Martelão 11,340kg				5,00	4,67							
Martelão 9,080kg						4,96	4,60					
Martelão 7,260kg								4,87	4,45			
Martelão 5,450kg										4,74	4,15	3,51

Tabela. 3 - Marcas Mínimas de Pontuação (MMP) – Pista Ar Livre – Femininos

	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80	F85	F90
Disciplinas	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca
Disco 1,000kg	17,09	15,89	14,70	13,50	12,30	11,10	9,88	8,63				
Disco 0,750kg									8,22	7,03		
Martelo 4,000kg	18,67	17,37	16,07									
Martelo 3,000kg				15,91	14,61	13,31	11,99	10,65				
Martelo 2,000kg									10,80	9,45		
Dardo 600g	16,57	15,34	14,10									
Dardo 500g				13,29	12,15	10,92	9,69	8,38				
Dardo 400g									7,72	6,49		
Martelão 9,080kg	3,87	3,57	3,29									
Martelão 7,260kg				3,46	3,16							
Martelão 5,450kg						3,41	3,07	2,74				
Martelão 4,000kg									2,91	2,52		



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo