



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
08:45	Martelo	F+M	F 60+ M 70+	gr.1	07:15	08:05	-	08:15	08:20
09:55	Martelo	F	40-59	gr.2	08:25	09:15	-	09:25	09:30
10:30	Peso	F+M	F 60+ M 70+	gr.1	---	09:50	-	10:00	10:05
11:05	Martelo	M	55-69	gr.3	09:35	10:25	-	10:35	10:40
11:40	Peso	F	40-59	gr.2	---	11:00	-	11:10	11:15
12:15	Martelo	M	35-54	gr.4	10:45	11:35	-	11:45	11:50
12:50	Peso	M	55-69	gr.3	---	12:10	-	12:20	12:25
13:30	Disco	F+M	F 60+ M 70+	gr.1	---	12:50	-	13:00	13:05
14:00	Peso	M	35-54	gr.4	---	13:20	-	13:30	13:35
14:45	Disco	F	40-59	gr.2	---	14:05	-	14:15	14:20
15:00	Dardo	F+M	F 60+ M 70+	gr.1	---	14:20	-	14:30	14:35
16:00	Disco	M	55-69	gr.3	---	15:20	-	15:30	15:35
16:15	Dardo	F	40-59	gr.2	---	15:35	-	15:45	15:50
16:30	Martelão	F+M	F 60+ M 70+	gr.1	---	15:50	-	16:00	16:05
17:15	Disco	M	35-54	gr.4	---	16:35	-	16:45	16:50
17:30	Dardo	M	55-69	gr.3	---	16:50	-	17:00	17:05
17:45	Martelão	F	40-59	gr.2	---	17:05	-	17:15	17:20
18:45	Dardo	M	35-54	gr.4	---	18:05	-	18:15	18:20
19:00	Martelão	M	55-69	gr.3	---	18:20	-	18:30	18:35
20:15	Martelão	M	35-54	gr.4	---	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

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://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. 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 20,00€. 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 [fpacompeticoes@fpatletismo.pt](mailto:fpacompeticoes@fpatletismo.pt).

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES



#### 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.
- 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 rege-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 rege-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. REGULAMENTÇÃO 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
<b>Femininos</b>	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
<b>Masculinos</b>	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

pelos menos 2 atletas 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**