



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Campeonato Distrital de Lançamentos Longos  
Pista de Atletismo Estádio Municipal de Vagos  
31 de Janeiro de 2026



Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs.:
09H00	Lançamento de Dardo (500/700 grs.)	Sub/18	Fem./Masc.	Final	
	Lançamento de Martelo (3/5 Kg.)	Sub/18	Fem./Masc.	Final	
10H00	Lançamento de Disco (1/1,500 Kg.)	Sub/18	Fem./Masc.	Final	
	Lançamento de Dardo (400 grs.)	Sub/14	Fem./Masc.	Final	
11H00	Lançamento de Martelo (2/3 Kg.)	Sub/14	Fem./Masc.	Final	
	Lançamento de Dardo (500/600 grs.)	Sub/16	Fem./Masc.	Final	
12H00	Lançamento de Disco (600/750 grs.)	Sub/14	Fem./Masc.	Final	
	Lançamento de Disco (750/1 Kg.)	Sub/16	Fem./Masc.		
13H00	Lançamento de Martelo (3/4 Kg.)	Sub/16	Fem./Masc.	Final	

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs.:
14H00	Lançamento de Dardo (600 grs.)	Sub/20-Sub/23 e Sen.	Fem.	Final	
	Lançamento de Martelo (6 Kg.)	Sub/20	Masc.	Final	
	Lançamento de Martelo (7,260 Kg.)	Sub/23 e Sen.	Masc.	Final	
15H00	Lançamento de Martelo (4 Kg.)	Sub/20-Sub/23 e Sen	Fem.	Final	
	Lançamento de Dardo (800 grs.)	Sub/20-Sub/23 e Sen.	Masc.	Final	
16H00	Lançamento de Disco (1 Kg.)	Sub/20-Sub/23 e Sen.	Fem.	Final	
17H00	Lançamento de Disco (1,750 Kg.)	Sub/20	Masc.	Final	
	Lançamento de Disco (2 Kg.)	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	

**Atenção: O programa/horário pode ser ajustado, conforme a presença de atletas**

### Regulamento

Nº.	Designação
1	Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, no dia 31 de Janeiro de 2026, o Campeonato Distrital de Inverno de Lançamentos Longos.
2	Este campeonato destina-se a atletas de Sub/14, Sub/16, Sub/18, Sub/20, Sub/23 e Seniores, masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
3	Os atletas terão que se apresentar com o dorsal atribuído para a época 2026.
4	<b>Atletas de outras Associações congéneres terão de realizar a aquisição do dorsal para a época no valor de 5,00 €</b>
5	<p>As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, <a href="http://fpacompeticoes.pt">fpacompeticoes.pt</a>, até à Quarta-feira que antecede a competição. No entanto, os atletas de outras Associações Distritais deverão ter em conta o previsto no artigo 4º deste regulamento.</p> <p><b>Todos os Clubes Técnicos ou atletas, terão de fazer a confirmação de participação nas suas provas, corridas ou concursos, até 90 minutos antes do horário previsto para o início da prova; passado este prazo, não haverá possibilidade de o fazer.</b></p>
6	<p><b>Os atletas das outras Associações só têm direito a participar nos três (3) primeiros lançamentos.</b></p> <p><b>Nota: No caso de não haver 8 atletas de Aveiro podem realizar mais 3 lançamentos</b></p>
7	Atletas Sub/14 e Sub/16 (Fem e Masc.), somente terão direito a 2 lançamentos e os 8 melhores a mais 2.
8	Cada atleta pode participar em duas provas do programa, desde que sejam previstas para o seu escalão etário.
9	Este campeonato terá classificações individuais por prova.
10	Prémios: medalhas para os três (3) primeiros em cada escalão/género
11	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
12	DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.
13	Atletas serão penalizados pela falta de dorsal original (2,00 €)