



REGULAMENTO

Campeonato Nacional de Pentatlo de Lançamentos 2024/25



1. Introdução

O **Campeonato Nacional de Pentatlo de Lançamentos** disputar-se-á no **Estádio Municipal da Marinha Grande**, em Marinha Grande, no dia **25 de abril de 2025**.

2. Programa de Provas

As provas que fazem parte do programa são as seguintes (homens e mulheres):

| | |
|-------------------------------|--|
| Pentatlo Lançam. Masc. | Martelo, peso, disco, dardo e martelão |
| Pentatlo Lançam. Fem. | Martelo, peso, disco, dardo e martelão |

3. Participações

Neste evento podem participar todos os atletas devidamente inscritos na FPA, em ambos os géneros com idade igual ou superior a 35 anos, nos escalões definidos pela WA/WMA e subordinadas ainda ao RGC da FPA (Regulamento Geral de Competições).

4. Inscrições Preliminares

As **inscrições** deverão ser efetuadas pelos clubes ou pelos atletas individuais, no site <https://fpacompeticoes.pt/644/associacao>, impreterivelmente até às **23h59m do dia 21 de abril de 2025** (segunda-feira). Após esta data não serão aceites inscrições e/ou alterações de provas. Cada inscrição terá um valor de 20€ que engloba a participação nos 5 eventos.

NOTA IMPORTANTE

As **inscrições serão pagas diretamente na Plataforma da FPAcompetições após se inscrevem em todas as provas e solicitarem o pagamento total. A plataforma criará uma referência de multibanco e terá de realizar o pagamento num prazo de 48 horas.**

5. Dorsais

Os dorsais e demais documentação, deverão ser levantados no Secretariado da competição a partir das 8h00 de sexta-feira dia 25 de abril de 2025.

6. Classificações

Neste evento haverá classificações **individuais** por género para todos os escalões e **coletivas** com troféus às 3 primeiras equipas de cada género.



REGULAMENTO

Campeonato Nacional de Pentatlo de Lançamentos 2024/25



7. Prémios

Serão atribuídos os títulos de Campeões Nacionais e medalhas aos três primeiros atletas de cada escalão etário e género e troféus às 3 primeiras equipas de cada género.

Para o efeito da classificação coletiva serão considerados e somados os pontos obtidos pelos 4 atletas mais pontuados de cada clube e classificação será ordenada por ordem decrescente de pontuação (serão considerados para classificação todos os clubes que tenham pelo menos 2 atletas).

Os atletas estrangeiros não podem ter títulos individuais, mas podem contribuir para a classificação colectiva da sua equipa, até no máximo 1 estrangeiro por género e por equipa.

8. Direção Técnica e Ajuizamento

A coordenação do evento estará sob responsabilidade da ANAV (representante a nomear), cabendo o ajuizamento à Associação Distrital de Atletismo de Leiria.

9. Notas

- A. Este evento está subordinado às normas da WA, WMA, EMA e FPA, aos pesos dos engenhos e outras questões próprias dos Veteranos, estarão sujeitas a regulamentação própria;
- B. Os casos omissos ou quaisquer alterações que sejam necessárias introduzir após a divulgação do presente regulamento, serão divulgadas exclusivamente no site <https://anavportugal.com>, e/ou na documentação entregue com os dorsais;
- C. **Câmara de chamada**, é necessário que os atletas se apresentem na Câmara de chamada **antes da hora prevista para a sua prova: 30 minutos para os concursos. Atletas que pretendam aferir o seu engenho precisam entregar o seu engenho na câmara de chamada até 45 minutos antes da prova.**
- D. Os horários publicados são estimados com base no número previsível de atletas que se possam inscrever. Poderão assim, sofrer alguns ajustes (atraso/avanço) conforme o nº de atletas inscritos e no decorrer das mesmas;
- E. O participante, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em filmagens ou fotografias que terão lugar durante o evento,
- F. autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição



REGULAMENTO

Campeonato Nacional de Pentatlo de Lançamentos 2024/25



10. Programa Horário

Este campeonato será disputado numa única jornada, de acordo com o programa horário e detalhes a divulgar oportunamente, em função do número de participantes, por grupo etário e sexo. No dia 23 de abril será divulgada a lista de inscritos já agrupados por Grupos.

As provas terão início pelas 09h00 horas, seguindo as especificidades dos engenhos (martelo, peso, disco, dardo e martelão), recomendadas pelas normas da World Master Athletics (WMA), encontrando-se afixadas no local da competição.

Em cada prova os atletas terão direito a 3 ensaios, sendo obrigatória a participação em todas as 5 provas.

| Horário | Gaiola Exterior | | | Gaiola Interior | | | Dardo | | | Sector Peso | | |
|---------------|-----------------|--------|----|-----------------|--------|----|-------|--------|----|-------------|--------|----|
| | | Juizes | | | Juizes | | | Juizes | | | Juizes | |
| 09:30 | A | HT | J1 | | | | | | | | | |
| 10:30 | B | HT | J1 | | | | | | A | SP | J3 | |
| 11:30 | C | HT | J1 | A | DT | J2 | | | B | SP | J3 | |
| 12:30 | D | HT | J1 | B | DT | J2 | | | C | SP | J3 | |
| 13:30 | E | HT | J1 | | | | A | JT | J2 | D | SP | J3 |
| ALMOÇO | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | A | WT | J1 | C | DT | J2 | B | JT | J3 | | | |
| 16:00 | | | | D | DT | J2 | C | JT | J3 | E | SP | J1 |
| 17:00 | B | WT | J1 | E | DT | J2 | D | JT | J3 | | | |
| 18:00 | C | WT | J1 | | | | E | JT | J3 | | | |
| 19:00 | D | WT(*) | J2 | | | | | | | | | |
| 20:00 | E | WT(*) | J2 | | | | | | | | | |

Nota: Este programa da época passado vai ser mantido faltando apenas divulgar o número de atleta por grupo e os seus nomes. Esperamos que no dia 23 de abril já os possamos divulgar.



REGULAMENTO

Campeonato Nacional de Pentatlo de Lançamentos 2024/25



12. Características dos engenhos:

Características das provas de Lançamentos

| 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 |