

I – Introdução

O Campeonato Nacional de Lançamentos Longos para Veteranos, disputar-se-á no dia **27 de setembro de 2025** em **Almada**, na Pista de Atletismo Municipal Alberto Chaiça (Sobreda) nas disciplinas do Martelão, Martelo, Dardo e Disco. Os dorsais serão entregues no próprio dia e local.

II – 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).

III – Inscrições Preliminares

As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma da FPACOMPETIÇÕES, em <https://fpacompeticoes.pt/644/associacao>, impreterivelmente até às 23h59m **do dia 23 de Setembro**. 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.

IV - Classificações

Neste Campeonato Nacional existirão classificações individuais por género para cada escalão.

Para o efeito da **classificação coletiva** serão considerados e **somados os pontos obtidos pelos 4 atletas mais pontuados de cada clube** (serão considerados para classificação **todos os clubes que tenham pelo menos 2 atletas**). 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) divulgadas pela ANAV. 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**. Efetuado o somatório dos pontos dos atletas, vencerá o Clube que obtiver maior pontuação por género. 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.

Os atletas estrangeiros podem participar nesta competição, e **no máximo 1 atleta estrangeiro pode pontuar para a classificação colectiva por género**. No caso de uma equipa ter 2 ou mais atletas estrangeiros, por género, pontuará aquele que tiver maior pontuação.

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 respectivo escalão e género

Sexo	Escalão	Martelo	Disco	Dardo	Martelão
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
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

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

	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
Especialidades	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
Especialidades	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		

V – Prémios

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. **Os atletas estrangeiros não podem alcançar prémios individuais.**

VI - Programa Horário

O Campeonato será disputado em uma só jornada, com início às 09h30. O programa horário apresentado é provisório. Podendo sofrer alterações devido a um número elevado de atletas inscritos.

Horas de câmara de chamada:

- 1- Até 45 minutos antes da hora dos concursos
- 2- Entrada em pista 35 minutos antes da hora dos concursos

Tabela. 4 – Horário Previsto da Competição

C de Chamada		Prova	DISCIPLINA	Escalão/Sexo	Obs.
Entrada	Saída				
09:10	09:20	09:30	Milha	Masc Todos	Extra
08:45	09:00	09:30	Dardo	M60+ (G3)	
08:45	09:00	09:30	Disco	F35-F45 (G1)	
09:25	09:35	09:45	Milha	Fem. Todos	Extra
09:45	10:00	10:30	Dardo	M50-M55 (G4)	
09:45	10:00	10:30	Disco	F50+ (G2)	
10:45	11:00	11:30	Dardo	M35-M45 (G5)	
-	-	11:30	Disco	M60+ (G3)	
-	-	12:30	Dardo	F35-F45 (G1)	
-	-	12:30	Disco	M50-M55 (G4)	
-	-	13:30	Dardo	F50+ (G2)	
-	-	13:30	Disco	M35-M45 (G5)	
13:50	14:00	14:30	Comprimento (T1m)	Masc.+Fem. - Todos	Extra
-	-	14:30	Martelão	M50+	Exterior
-	-	14:30	Martelo	F35-F45 (G1)	
-	-	15:30	Martelão	M35-M45 (G5)	Exterior
-	-	15:30	Martelo	F50+ (G2)	
15:10	15:20	15:30	200 metros	Masc Todos	Extra
15:25	15:35	15:45	200 metros	Fem. Todos	Extra
-	-	16:30	Martelão	F35-F45 (G1)	Exterior
-	-	16:30	Martelo	M50+	
16:00	16:15	16:30	4x400 metros mistos	Prova aberta s/cubes	Extra
-	-	17:30	Martelão	F50+ (G2)	Exterior
-	-	17:30	Martelo	M35-M45 (G5)	

VII – Alterações

Quaisquer alterações que sejam necessárias introduzir após a divulgação do presente regulamento, serão divulgadas exclusivamente no Facebook e site <https://www.anavportugal.com/>, e na documentação entregue com os dorsais.

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, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição.

VIII – Direção Técnica

A coordenação do evento estará sob responsabilidade de um representante da ANAV, cabendo o ajuizamento à Associação Atletismo de Setúbal.

A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas. Assim, os engenhos devem ser entregues na Câmara de Chamada para verificação até 01.30 horas antes da hora marcada para o início da prova respetiva.

Em cada prova os atletas terão direito a 4 ensaios.