



# REGULAMENTO

## Campeonato Nacional de Pentatlo de Lançamentos 2023/24



### 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 2024.

### 2. Programa de Provas

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

<b>Pentatlo Lançam. Masc.</b>	Martelo, peso, disco, dardo e martelão
<b>Pentatlo Lançam. Fem.</b>	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 2024. 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 24 horas.**

### 5. Dorsais

Os dorsais e demais documentação, deverão ser levantados no Secretariado da competição a partir das 8h00 de Sábado dia 25 de abril de 2024.

### 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 2023/24



### 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 tem tenham pelo menos 2 atleta).

### 8. Direção Técnica e Ajuizamento

A coordenação do evento estará sob responsabilidade da ANAV (representante a nomear), cabendo o ajuizamento à Associação 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 possam se 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

### 10. Programa Horário



# REGULAMENTO

## Campeonato Nacional de Pentatlo de Lançamentos 2023/24



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.

### PENTATLO LANÇAMENTOS - 2024

Horário	Gaiola Exterior	Juizes	Gaiola Interior	Juizes	Dardo	Juizes	Sector Peso	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
<b>ALMOÇO</b>												
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									

Nº Atletas	Nº Ensaios	Nº segundos	Aquecimento	Tempo
15	5	56,25		01:00

GRUPO	Atletas	HT	SP	DT	JT	WT
A	16	09:30	10:30	11:30	13:30	16:00
B	16	10:30	11:30	12:30	15:00	17:00
C	15	11:30	13:30	15:00	16:00	18:00
D	15	12:30	16:00	17:00	18:00	19:00
E	13	13:30	17:00	18:00	19:00	20:00

J1 Equipa de Juizes A

J2 Equipa de Juizes B

J3 Equipa de Juizes C

(\*) Pode ser negociado com os atletas a realização no setor do peso

A	M50	12	M80+	4	16
B	M55	11	M65	5	16
C	M35-49	12	M60	3	15
D	W35-49	12	M70-79	3	15
E	W50-59	8	W60+	5	13



# REGULAMENTO

## Campeonato Nacional de Pentatlo de Lançamentos 2023/24



### 12. Características dos engenhos:

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