

CAMPEONATO REGIONAL DE LANÇAMENTOS LONGOS

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA



CENTRO DE LANÇAMENTOS DR. BRAGA DOS ANJOS | 1 DE FEVEREIRO 2026

PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
Domingo, 1 de fevereiro de 2025					
09:00	Martelo 3kg	S16 e S18	F	Final	Centro de Lançamentos
	Martelo 4kg	S20	F	Final	Centro de Lançamentos
	Martelo 4kg	S23 a Master	F	Final	Centro de Lançamentos
09:30	Dardo 500gr	S16 e S18	F	Final	Estádio 1.º de Maio
	Dardo 600gr	S20	F	Final	Estádio 1.º de Maio
	Dardo 600gr	S23 a Master	F	Final	Estádio 1.º de Maio
10:00	Martelo 5Kg	S18	M	Final	Centro de Lançamentos
	Martelo 6Kg	S20	M	Final	Centro de Lançamentos
	Martelo 7,26kg	S23 a Master	M	Final	Centro de Lançamentos
11:00	Disco 1kg	S16 e S18	F	Final	Centro de Lançamentos
	Disco 1kg	S20	F	Final	Centro de Lançamentos
	Disco 1kg	S23 a Master	F	Final	Centro de Lançamentos
11:15	Dardo 700gr	S16 e S18	M	Final	Estádio 1.º de Maio
	Dardo 800gr	S20	M	Final	Estádio 1.º de Maio
	Dardo 800gr	S23 a Master	M	Final	Estádio 1.º de Maio
12:00	Disco 1,5kg	S18	M	Final	Centro de Lançamentos
	Disco 1,750kg	S20	M	Final	Centro de Lançamentos
	Disco 2kg	S23 a Master	M	Final	Centro de Lançamentos

REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar no Centro de Lançamentos Dr. Braga dos Anjos e pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 1 de fevereiro de 2026.

2 - Participação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-16 a Masters, da Associação de Atletismo de Braga. Atletas de outras Associações Regionais portuguesas podem participar desde que autorizados.

3 - Inscrições: Realizadas obrigatoriamente na plataforma online FPA Competições (<https://fpacompeticoes.pt/2/associacao>), até:

- 18 de janeiro de 2026 (quarta-feira).
- De forma gratuita.

4 – Dorsais: Todos atletas da Zona Norte deverão utilizar o **dorsal de época da sua Associação**.

CAMPEONATO REGIONAL DE LANÇAMENTOS LONGOS

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA



CENTRO DE LANÇAMENTOS DR. BRAGA DOS ANJOS | 1 DE FEVEREIRO 2026

- Atletas que tenham perdido ou esquecido o dorsal anual, pagarão 1,5 euros por dorsal para utilizar na competição;
- Aos atletas extra Zona Norte ser-lhes-á atribuído um dorsal para uso exclusivo na competição;

5 - Confirmações: As confirmações de presença realizam-se presencialmente, junto dos setores de lançamentos até 45 minutos antes do início dos concursos.

6 – Normas Técnicas:

- Cada atleta poderá participar num máximo de 3 provas;
- Os atletas Sub-16 podem competir nas provas do escalão Sub-18;
- Todos os atletas têm direito a 3 ensaios, tendo os 8 melhores atletas da AAB direito a mais 3 ensaios finais. Atletas extra apenas podem realizar os últimos 3 ensaios, caso o número de atletas participantes (soma de todos os escalões da prova) não exceda os 8 atletas.

7 - Prémios: Serão premiados os 3 primeiros atletas por prova/género: Sub-18; Sub-20 e Absolutos

8 - Escalões: Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2024:

- Sub-16: Atletas nascidos em 2011 e 2012;
- Sub-18: Atletas nascidos em 2009 e 2010;
- Sub-20: Atletas nascidos em 2007 e 2008;
- Sub-23: Atletas nascidos em 2004, 2005 e 2006;
- Seniores: Atletas nascidos em 2003 e em diante;
- Masters: Atletas com 35 ou mais anos;

9 - Responsabilidade: a inscrição na competição implica o conhecimento e aceitação do risco de saúde inerente à participação, sendo a decisão tomada em consciência pelo próprio atleta ou pelo seu representante legal;

10 - Outros:

- Todos os atletas deverão ter o seguro desportivo e exame médico desportivo devidamente atualizado;

CAMPEONATO REGIONAL DE LANÇAMENTOS LONGOS

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA



CENTRO DE LANÇAMENTOS DR. BRAGA DOS ANJOS | 1 DE FEVEREIRO 2026

- Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correta colocação do dorsal;
- 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 fotografias/imagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição;
- A organização da competição reserva-se ao direito de antecipar o programa horário em pelo menos 20 (vinte) minutos, caso o desenrolar da competição assim o necessite. Esta antecipação será anunciada com pelo menos 50 (cinquenta) minutos relativamente ao horário original;
- Os casos omissos neste regulamento serão decididos pelo Delegado Técnico e Diretor da Competição, em concordância com o Regulamento Geral de Competições.
- Eventuais atualizações deste regulamento serão publicadas em www.aabraga.pt;