



COMUNICADO OFICIAL

CAMPEONATOS DISTRITAIS DE LANÇAMENTOS LONGOS

Local: Centro Formação de Lançadores do CPT Sobral De Ceira - Abelheira

Data: 01 de fevereiro de 2026

Domingo 01/02/2025

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs:
9H15	Martelo	Juv /Jun	F/M	3kg/4kg/5kg/6kg
10H15	Martelo	Sen /Vet	F/M	4kg/7.260kg
11H15	Disco	Juv/Jun	F/M	1kg/1.5kg/1.750kg
12h00	Disco	Sen /Vet	F/M	1kg/2kg
12H45	Martelão	Vet	F/M	4kg/5.45kg/7.26kg/9.08kg/11.34kg/15.88kg
	Dardo	Todos	F/M	A realizar posteriormente

Regulamento:

1. Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub16, Sub18, Sub20, Seniores e Veteranos filiados na ADAC.
2. Para admissão de atletas extra será tido em conta o número de atletas inscritos em cada prova no Campeonato Distrital. Caso uma disciplina exceda os 8 atletas inscritos, os atletas extra não serão admitidos. Caso haja possibilidade de admissão, ter-se-á como critério a marca de inscrição.
3. Os atletas da ADAC deverão utilizar os dorsais referentes à presente época.
4. **Ensaios (3+3):** todos os atletas admitidos terão direito a 3 ensaios, passando aos 3 ensaios finais os 8 atletas com melhor classificação, no escalão e género em que participam.
5. Atletas filiados noutras associações (extra) apenas terão direito a 3 ensaios.
6. Haverá prémios para os três primeiros classificados de cada prova.
7. Nas provas para o escalão de veteranos, serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada escalão etário e género.
8. As inscrições realizam-se online até ao dia 28 de janeiro de 2026 em <https://fpacompeticoes.pt/>.
9. As confirmações serão realizadas online e estarão disponíveis até 90 minutos antes do início da competição em <https://fpacompeticoes.pt/>.
10. O Regulamento está disponível em: www.adac.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
11. O ajuizamento da prova é da responsabilidade do Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, com base no regulamento internacional da World Athletics e no Regulamento Geral de Competições.
12. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
13. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições.

ADAC, 14 de janeiro de 2026