

TORNEIO DE LANÇAMENTOS + PROVAS DE PREPARAÇÃO



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 18 DE ABRIL DE 2026

PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
SÁBADO, 18 de ABRIL de 2026					
14:00	Martelo 2Kg	S12 a S14	F	Final	Centro Lançamentos
	Martelo 3Kg	S16 e S18	F	Final	Centro Lançamentos
	Martelo 3Kg	S12 a S14	M	Final	Centro Lançamentos
	Peso 4Kg	S20 a Master	F	Final	
	Peso 4Kg	S16	M	Final	
	Peso 5Kg/ 6kg/ 7.26kg	S18 a Master	M	Final	
14:30	300m barreiras 0,76	S16	F	Séries	7b - 50,00/35,00/40,00
14:40	300m barreiras 0,76	S16	M	Séries	7b - 50,00/35,00/40,00
14:50	400m barreiras 0,76	S18 a Master	F	Séries	10b - 45,00/35,00/40,00
15:00	400m barreiras 0,91	S18 a Master	M	Séries	10b - 45,00/35,00/40,00
15:15	60 metros	S12 a S14	F	Séries	
15:30	Martelo 4Kg	S20 a Master	F	Final	Centro Lançamentos
	Martelo 4Kg	S16	M	Final	Centro Lançamentos
	Disco 1,5Kg/ 1,75kg/ 2kg	S18 a Master	M	Final	
	Peso 2Kg	S12 a S14	F	Final	
	Peso 3Kg	S16 a S18	F	Final	
	Peso 3Kg	S12 a S14	M	Final	
	60 metros	S12 a S14	M	Séries	
15:45	80 metros	S16	F	Séries	
15:55	80 metros	S16	M	Séries	
16:05	100 metros	S18 a Master	F	Séries	
16:25	100 metros	S18 a Master	M	Séries	
16:45	150 metros	S12 a S14	F	Séries	
16:55	150 metros	S12 a S14	M	Séries	
17:00	Martelo 5Kg/6kg/ 7.26kg	S18 a Master	M	Final	Centro Lançamentos
	Disco 600g	S12 a S14	F	Final	
	Disco 750g	S16	F	Final	
	Disco 750g	S12 a S14	M	Final	
	Disco 1Kg	S18 a Master	F	Final	
	Disco 1Kg	S16	M	Final	
17:10	300 metros	S16	F	Séries	
17:20	300 metros	S16	M	Séries	
17:30	800 metros	S18 a Master	F	Séries	
17:45	800 metros	S18 a Master	M	Séries	

TORNEIO DE LANÇAMENTOS + PROVAS DE PREPARAÇÃO



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 18 DE ABRIL DE 2026

REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 18 de abril de 2026.

- As provas de lançamento do Martelo disputam-se no Centro de Lançamentos Dr. Braga dos Anjos

2 - Participação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-12 a masters da Associação de Atletismo de Braga, atletas de outras Associações Regionais portuguesas autorizados.

3 - Inscrições: Realizadas obrigatoriamente na plataforma online [FPA Competições](#) até:

- Até 15 de abril de 2026 (quarta-feira).
- de forma gratuita para todos os atletas.

4 – Melhores marcas: No momento da inscrição, os atletas deverão indicar a melhor marca obtida nas respetivas provas, no período de 1 de janeiro de 2025 à data da competição.

Caso não apareça a indicação da melhor marca, os atletas devem comprovar obrigatoriamente a marca que colocaram, indicando em “Notas” o local e data de obtenção da marca ou, em alternativa, fazer upload de um comprovativo da mesma. Marcas que não sejam devidamente comprovadas não serão consideradas.

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

- 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;

6 - Confirmações: Todos os atletas devem efetuar a confirmação de presença **até 1 hora antes das respetivas provas**

As confirmações são realizadas online, em FPA Competições, por método idêntico às inscrições, a partir das 7h do dia da competição. Depois de confirmarem presença, os atletas devem verificar se na lista de inscritos aparece CONFIRMADO.

TORNEIO DE LANÇAMENTOS + PROVAS DE PREPARAÇÃO



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 18 DE ABRIL DE 2026

Um atleta que não confirme a sua participação, não será admitido em competição.

7 - Câmara de Chamada: Todos os atletas devem apresentar-se na Câmara de Chamada até:

- 15 minutos antes do início das corridas.
- 45 minutos antes do início dos concursos (Saltos e Lançamentos);
- 1 hora antes do início do Salto com vara

8 – Normas Técnicas:

- Em função do número de atletas inscritos o programa horário pode sofrer alterações.
- Cada atleta poderá participar num máximo de 2 provas.
- Nos Concursos, caso o número de atletas for superior a 12 no conjunto das provas à mesma hora: 4 ensaios para todos; caso contrário: 3+3, sem alterar a ordem.

9 – Escalões: Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2025:

- **Sub-10:** Atletas nascidos em 2017, 2018 e 2019;
- **Sub-12:** Atletas nascidos em 2015 e 2016;
- **Sub-14:** Atletas nascidos em 2013 e 2014;
- **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 ou antes;
- **Masters:** Atletas com 35 ou mais anos;

10 - 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;

11 - Outros:

- Todos os atletas deverão ter o seguro desportivo e exame médico desportivo devidamente atualizado;
- Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correta colocação do dorsal;

TORNEIO DE LANÇAMENTOS + PROVAS DE PREPARAÇÃO



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 18 DE ABRIL DE 2026

- 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;