

# JORNADAS DE LANÇAMENTOS – Etapa 3

Organização: Juventude Vidigalense/ADAL



9 de março de 2019 / March, 9 2019

Centro Nacional de Lançamentos / National Throwing Centre

## PROGRAMA PROVISÓRIO / PROVISIONAL PROGRAM

Hora Hour	Disciplina Event	Escalões Group Age	Sexo Gender	Engenhos Implements	Mínimos Entry Standards	Observações
13:00	Martelo / <a href="#">Hammer</a>	U-18, U-20 e Seniores	F	3/4kg	35,00	Máximo 12 inscrições
13:00	Peso / <a href="#">Shot Put</a>	U-18, U-20 e Seniores	M	5 / 6 / 7.26kg	10,00	Máximo 12 inscrições
14:00	Martelo / <a href="#">Hammer</a>	U-18, U-20 e Seniores	M	5 / 6 / 7.26kg	35,00	Máximo 12 inscrições
14:00	Peso / <a href="#">Shot Put</a>	U-18, U-20 e Sêniores	F	3 / 4kg	10,00	Máximo 12 inscrições
15:00	Disco / <a href="#">Discus</a>	U-18, U-20 e Sêniores	M	1,5 / 1,75 / 2kg	40,00	Máximo 12 inscrições
15:00	Dardo / <a href="#">Javelin</a>	U-18, U-20 e Seniores	F	500 / 600 grs	25,00	Máximo 12 inscrições
16:00	Disco / <a href="#">Discus</a>	U-18, U-20 e Seniores	F	1kg	35,00	Máximo 12 inscrições
16:00	Dardo / <a href="#">Javelin</a>	U-18, U-20 e Seniores	M	700 / 800 grs.	35,00	Máximo 12 inscrições
17:00	Disco / <a href="#">Discus</a>	U16	M e F	0.75 e 1 kg	s/m	Máximo 12 inscrições
17:00	Dardo / <a href="#">Javelin</a>	U16	M e F	600 / 500 grs.	s/m	Máximo 12 inscrições

## REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

1. Este programa é provisório. No dia 7 de março será divulgada a versão final que será ajustada mediante as inscrições recebidas;
2. Cada atleta só poderá participar no máximo em duas disciplinas;
3. Em cada prova passarão à final os oito atletas com melhores resultados, independentemente do escalão e engenho utilizados;
4. As inscrições deverão ser enviadas até ao dia 6 de março para o e-mail: [cnl@juventudevidigalense.org](mailto:cnl@juventudevidigalense.org) e nelas deve constar:
  - Nome;
  - Disciplina em que se inscreve;
  - Melhor marca obtida desde 1 de janeiro de 2017 com local e data de obtenção;
  - Dorsal atribuído pela ADAL para 2018-2018 (para atletas filiados em Leiria)

As inscrições serão gratuitas para os atletas filiados na ADAL, mas continuam a ser **obrigatórias**.

Todos os demais interessados terão de suportar uma **taxa de 2,5€/disciplina**. O pagamento da taxa será realizado no secretariado aquando da confirmação da inscrição na prova.

5. Os casos omissos serão resolvidos com base no Regulamento Geral de Competições.

Apoio:

