

20 JUN  
2019 - 14h

PISTA MUNICIPAL DE  
ATLETISMO DE ALMADA  
**SOBREDA**

LARANJEIRO • FEIJÓ  
JUNTA DE FREGUESIA

jflaranjeirofeijo.pt

# IV TORNEIO LANÇAMENTOS

de LARANJEIRO E FEIJÓ

**INICIADOS** ▽ **JUVENIS** ▽ **JUNIORES** ▽ **SENIORES**  
2004/2005      2002/2003      2000/2001      1999 E ANTES

INSCRIÇÕES: NÚCLEO DESPORTIVO JUVENIL DO LARANJEIRO, ATÉ ÀS 21H DO DIA 13 DE JUNHO  
[nucleolaranjeiro@sapo.pt](mailto:nucleolaranjeiro@sapo.pt)

APP LARANJEIRO/FEIJÓ



Google Play



App Store



ALMADA  
CÂMARA MUNICIPAL



ORGANIZAÇÃO |



LARANJEIRO  
• FEIJÓ  
JUNTA DE FREGUESIA



# JOGOS DESPORTIVOS DA FREGUESIA DE LARANJEIRO E FEIJÓ

## IV TORNEIO DE LANÇAMENTOS DE LARANJEIRO E FEIJÓ



### 1 - INTRODUÇÃO

INTEGRADO NOS JOGOS DESPORTIVOS DA FREGUESIA DE LARANJEIRO E FEIJÓ E NO CALENDÁRIO DE PROVAS DA ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL, COM O OBJECTIVO DE PROMOVER O DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA DIVERSIFICADA DAS DISCIPLINAS TÉCNICAS DO ATLETISMO, NOMEADAMENTE OS LANÇAMENTOS, SE IRÁ REALIZAR O IV TORNEIO DE LANÇAMENTOS DE LARANJEIRO E FEIJÓ.

### 2 - ORGANIZAÇÃO

A ORGANIZAÇÃO TÉCNICA ESTARÁ A CARGO DO NÚCLEO DESPORTIVO JUVENIL DO LARANJEIRO, E ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL, COM O APOIO DA JUNTA DE FREGUESIA DE LARANJEIRO E FEIJÓ E CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA.

### 3 - INSCRIÇÕES

AS INSCRIÇÕES SÃO ABERTAS A TODOS OS ATLETAS DE AMBOS OS SEXOS E DEVERÃO SER ENVIADAS PARA O NÚCLEO DESPORTIVO JUVENIL DO LARANJEIRO, AV. PROF. RUY LUIS GOMES, N.º 5, R/C ESQ., LARANJEIRO, 2810-274 ALMADA (nucleolaranjeiro@sapo.pt), ATÉ AO DIA 13 DE JUNHO ÀS 21,00 HORAS.

### 4 - LOCAL, DATA E PROGRAMA HORÁRIO

**4.1-LOCAL:** - PISTA MUNICIPAL DE ATLETISMO DE ALMADA (VALE FIGUEIRA-SOBREDA).

**4.2-DATA:** - 20 DE JUNHO ÀS 14 H 00 M.

**4.3-PROGRAMA HORÁRIO:** - CONFORME A SEGUIR SE DESCRIMINA:

- 14 H 00 M - DARDO (700 G), INICIADO/JUVENIL MASCULINO;
- 14 H 00 M - DISCO (1KG), INICIADO/JUVENIL FEMININO, (GAIOLA EXTERIOR);
- 14 H 00 M - MARTELO (6 KG/7,26 KG), JUNIOR/SENIOR MASCULINO;
- 14 H 00 M - PESO (4 KG), JUNIOR/SENIOR FEMININO;
- 15 H 15 M - DARDO (500 G), INICIADO/JUVENIL FEMININO;
- 15 H 15 M - DISCO (1,5 KG), INICIADO/JUVENIL MASCULINO, (GAIOLA EXTERIOR);
- 15 H 15 M - MARTELO (4 KG), JUNIOR/SENIOR FEMININO;
- 15 H 15 M - PESO (6 KG/7,26 KG), JUNIOR/SENIOR MASCULINO;
- 16 H 30 M - DARDO (600 G), JUNIOR/SENIOR FEMININO;
- 16 H 30 M - DISCO (1,75 KG/2 KG), JUNIOR/SENIOR MASCULINO;
- 16 H 30 M - MARTELO (5 KG), INICIADO/JUVENIL MASCULINO, (GAIOLA EXTERIOR);
- 16 H 30 M - PESO (3 KG), INICIADO/JUVENIL FEMININO;
- 17 H 45 M - DARDO (800 G), JUNIOR/SENIOR MASCULINO;
- 17 H 45 M - DISCO (1 KG), JUNIOR/SENIOR FEMININO;
- 17 H 45 M - MARTELO (3 KG), INICIADO/JUVENIL FEMININO, (GAIOLA EXTERIOR);
- 17 H 45 M - PESO (5 KG), INICIADO/JUVENIL MASCULINO.

ESTE HORÁRIO PODE SOFRER AJUSTAMENTOS CASO SURJAM SITUAÇÕES QUE O JUSTIFIQUEM.

### 5 - ESCALÕES

OS ESCALÕES PARA FEMININOS E MASCULINOS SERÃO OS SEGUINTE:

- INICIADOS - 2004/05; - JUVENIS - 2002/03; JUNIORES - 2000/01; SENIORES - 1999 E ANTES.

### 6 - NORMAS

- AS CONFIRMAÇÕES DEVERÃO SER FEITAS ATÉ 30 MINUTOS ANTES DO INICIO DA PROVA;
- CADA ATLETA SÓ PODERÁ PARTICIPAR EM DUAS PROVAS DO SEU ESCALÃO;
- OS ATLETAS INICIADOS LANÇAM COM OS ENGENHOS DOS JUVENIS, OS JUNIORES COM OS DO ESCALÃO;
- O NUMERO DE ENSAIOS SERÁ DE 3 + 3 SE ESTIVEREM A PARTICIPAR ATÉ 12 ATLETAS E DE 2 + 3 SE ESTIVEREM MAIS DE 12 ATLETAS POR PROVA;
- A ORGANIZAÇÃO AUTORIZA A UTILIZAÇÃO DE ENGENHOS PESSOAIS, DESDE QUE HOMOLOGADOS, OS QUAIS SERÃO DISPONIBILIZADOS PARA UTILIZAÇÃO DE TODOS OS ATLETAS, ASSIM OS ENGENHOS DEVEM SER ENTREGUES NA CÂMARA DE CHAMADA PARA VERIFICAÇÃO ATÉ 1 HORA ANTES DA HORA MARCADA PARA O INICIO DA PROVA RESPECTIVA.

### 7 - CLASSIFICAÇÕES

**7.1-CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL:** - POR ESCALÃO, PELO RESULTADO OBTIDO NO LANÇAMENTO.

### 8 - PRÉMIOS

**8.1-INDIVIDUAIS:** - 1.º, 2.º e 3.º CLASSIFICADO - MEDALHA DA JUNTA DE FREGUESIA DE LARANJEIRO;  
- TODOS OS ATLETAS - PRÉMIO DE PRESENÇA.

### 9 - CASOS OMISSOS

OS CASOS OMISSOS SERÃO RESOLVIDOS PELA ORGANIZAÇÃO DA PROVA, SEGUNDO AS REGRAS OFICIAIS DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO.

