



## Centro Nacional de Lançamentos, 6 de março de 2021

### PROGRAMA FINAL

Hora	Disciplina	Escalões	Sexo	Engenhos	Observações
11:00	Martelo	Sénior e Esperanças	M	7.26 kg	CNL
12:00	Martelo	Sénior e Esperanças	F	4 kg	CNL
13:30	Disco	Sénior e Esperanças	F	1 kg	CNL
14:30	Disco	Sénior e Esperanças	M	2kg	CNL
15:30	Dardo	Sénior e Esperanças	M F	800 grs. 600 grs.	CNL

### REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

#### 1. NORMAS REGULAMENTARES:

- 1.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos filiados na Federação Portuguesa de Atletismo;
- 1.2. Cada atleta só poderá participar num máximo de duas disciplinas.
- 1.3. Termo de Responsabilidade

A participação nesta competição é permitida aos atletas que assinem e entreguem um Termo de Responsabilidade Individual aquando do controlo de entrada na instalação desportiva.

#### 2. INSCRIÇÕES

##### 2.1. Inscrições Preliminares

2.1.1. As inscrições deverão ser enviadas até ao dia 3 de março até às 13h00 para o e-mail: [cnl@juventudevidigalense.org](mailto:cnl@juventudevidigalense.org) e

nelas deve constar:

- a) Nome;
- b) Ano de Nascimento;
- c) Clube;
- d) Disciplina em que se inscreve;
- e) Melhor marca obtida desde 1 de janeiro de 2020 com local e data de obtenção;

2.1.2. Dadas as limitações impostas pelo COVID-19, esta competição terá um número de atletas limitado a 6 por disciplina. Se após a receção das inscrições se verificar que o número de inscritos numa determinada disciplina se situa além do regulamentado, serão selecionadas as melhores inscrições pelo técnico nacional de lançamentos dando prioridade aos atletas que integram o PAR e que sejam filiados na ADAL, utilizando ainda como critério de seleção a idade dos candidatos e a marca de inscrição;

##### 2.2. Listagem final de atletas admitidos

### Apoio:





No dia 4 de março a organização divulgará a start list final, bem como a versão final do horário, caso o mesmo venha a sofrer alterações.

## 2.3. Confirmação das Inscrições

2.3.1. As confirmações serão realizadas no secretariado da prova até 60 minutos antes do início da respetiva prova.

2.3.2. Aquando da confirmação, os atletas não filiados na ADAL terão de suportar uma **taxa de 2,5€/disciplina**. Deve o atleta trazer o valor certo a pagar evitando assim a necessidade de haver trocos;

## 3. CONTROLO DE ENGENHOS

3.1. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados;

3.2. Os engenhos devem ser entregues no secretariado para verificação até 90 minutos antes da hora marcada para o início da prova respetiva.

3.3. Os engenhos aprovados serão colocados no local de competição.

3.4. No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser levantados no secretariado da prova;

## 4. NORMAS ESPECIAIS – COVID 19

4.1. Será recomendado a todos os participantes que cumpram as medidas de distanciamento social, de higiene das mãos e de etiqueta respiratória durante todo o evento de acordo com as recomendações da DGS;

4.2. É obrigatório o uso generalizado de máscara, podendo o atleta retirá-la apenas no momento do aquecimento e da prova;

4.3. O acesso ao local da prova será restrito a atletas, treinadores (um por cada atleta envolvido), juizes e organizadores;

4.4. Cada um dos atletas e respetivo treinador deverão manter um afastamento de 3 metros ao longo de toda a competição nos períodos em que não estão a lançar;

4.5. Aconselha-se todos os intervenientes a usarem equipamento de proteção individual;

4.6. Não será permitida a utilização de balneário, pelo que cada participante deve chegar ao local da prova devidamente equipado;

4.7. O aquecimento geral para a prova deverá ser feito em zona delimitada pela organização, que respeitará a distância de segurança recomendada pela DGS;

4.8. O aquecimento específico para a prova será realizado respeitando a chamada feita pelos juizes;

4.9. Durante o aquecimento e o concurso, só o atleta manipulará o seu engenho, o que significa que também o deverá recolher após cada ensaio no local de queda;

4.10. Não serão disponibilizados magnésio e pano de limpeza de engenhos, pelo que cada atleta deverá ser portador dos mesmos;

4.11. A organização disponibilizará solução antisséptica de base alcoólica à entrada do recinto de competição, para utilização de todos os participantes e no local de competição para que os atletas possam desinfetar os engenhos ou outras superfícies em caso de necessidade.

## Apoio:

