



## Centro Nacional de Lançamentos, 22 de julho de 2021

### PROGRAMA FINAL | 20.07.2021

Hora	Disciplina	Escalões	Género	Engenhos	Obs.
17:00	Dardo	Absolutos (10)	M e F	800 grs. / 600 grs.	
18:00	Disco	Absolutos (6)	F	1 kg	Gaiola Principal
18:15	Peso	Sub-16, Sub-18, Sub-20 e Absolutos (4)	M	5, 6, 7,26 kg	
19:10	Martelo	Absolutos (3)	M e F	7,26 / 4 Kg	Gaiola Principal
19:20	Disco	Sub-16, Sub-18 (6)	M e F	0.75kg / 1kg / 1,5 kg	Gaiola Secundária
20:00	Disco	Sub-20, Absolutos, M60 (10)	M	1,75 / 2 / 1 kg	Gaiola Principal
20:10	Peso	Sub-16 e Sub-18 e Absolutos (4)	F	3 / 4 kg	

### 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. Cada atleta apenas poderá participar nas disciplinas destinadas ao seu escalão etário;
- 1.4. 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 19 de julho 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 2021 com local e data de obtenção;

2.1.2. Dadas as limitações impostas pelo COVID-19, esta competição terá um número limitado de atletas 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;

### Apoio:





## 2.2. Listagem final de atletas admitidos

No dia 20 de julho 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), juízes 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 juízes;

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

Apoio:

