

# JORNADAS DE LANÇAMENTOS – Etapa 5

Organização: Juventude Vidigalense/ADAL



18 de julho de 2019 / July, 18 2019

Centro Nacional de Lançamentos / National Throwing Centre

## PROGRAMA FINAL / FINAL PROGRAM

Hora Hour	Disciplina Event	Escalões Group Age	Sexo Gender	Engenhos Implements	Observações
17:30	Martelo / Hammer	U-18	F	3 kg	
17:30	Peso / Shot Put	U-18, U-20 e Seniores	F	3 / 4kg	
18h10	Martelo / Hammer	U-20 e Seniores	F e M	4/ 6 / 7.26 kg	
18h30	Peso / Shot Put	U-18	M	5 kg	
19:00	Disco / Discus	U-20 e Seniores	F e M	1 / 1,75 / 2 kg	Atletas com SB > 50 metros
19h15	Peso / Shot Put	U-20 e Seniores	M	6 / 7.26kg	
20:00	Dardo / Javelin	U-18, U-20 e Seniores	M	700 / 800 grs	
20h00	Disco / Discus	U-20 e Seniores	F	1 kg	Atletas com SB < 50 metros
21:00	Dardo / Javelin	U-18, U-20 e Seniores	F	500 / 600 grs	
21h00	Disco / Discus	U-20 e Seniores	M	1,75 / 2 kg	Atletas com SB < 50 metros

## REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

1. Este programa é provisório. No dia 16 de julho 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 15 de julho 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 2019 com local e data de obtenção;
  - Dorsal atribuído pela ADAL para 2018-2019 (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:

