



Provas Preparação (Sub-18 e Sub-20) - Dardo, Disco e Martelo

Data: 08-12-2022

Local: Centro Nacional de Lançamentos

### Programa-Horário

Hora	Prova	Escalão	Género	Observações
09:30	Martelo	Sub 18 e Sub 20	Masculinos	5 kg / 6 kg
09:30	Martelo	Sub 18 e Sub 20	Femininos	3 kg / 4 kg
09:30	Dardo	Sub 18 e Sub 20	Masculinos	700 / 800 grs.
09:30	Dardo	Sub 18 e Sub 20	Femininos	500 / 600 grs.
11:00	Disco	Sub 18 e Sub 20	Femininos	1 Kg
11:00	Disco	Sub 18 e Sub 20	Masculinos	1,5 Kg / 1,75 Kg

### Regulamento

1. A Prova de Preparação de Lançamentos são uma organização da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, com a colaboração da Juventude Vidigalense.
2. Esta competição tem por base os escalões de 2023.
3. Apenas podem participar atletas dos escalões de Sub 18 e Sub 20.
4. Todos os atletas realizarão 3 ensaios. Serão apurados para os três ensaios finais as oito melhores marcas. Os atletas extras com exceção daqueles que integrem o PAR da FPA só terão acesso aos 3 ensaios finais, caso não existam 8 atletas da ADAL.
5. Cada atleta apenas pode competir em duas provas.
6. Aquecimento específico terá o seu início 30 minutos antes de cada prova.
7. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 06 de novembro de 2022.
8. No dia 07 de novembro a organização divulgará a start list final, bem como a versão final do horário, caso o mesmo venha a sofrer alterações.
9. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 20:00 horas do dia 07 de novembro e 120 minutos antes do início da primeira prova em <https://fpacompeticoes.pt/>.
10. O Regulamento está disponível em: [www.adal.pt](http://www.adal.pt) e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
11. A organização entregará os “dorsais” a partir das 08h30 no secretariado a funcionar no Centro Nacional de Lançamentos
12. O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, com base no regulamento internacional da World Athletics. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
13. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

Diretor de competição: António Reis