JORNADAS DE LANÇAMENTOS – Etapa 1

Organização: Juventude Vidigalense/ADAL

5 de março de 2016 / *March 5, 2016*

Centro Nacional de Lançamentos / *National Throwing Centre* – Leiria

HORA *Hour*	DISCIPLINA *Event*	ESCALÕES *Group Age*	SEXO *Gender*	Engenhos *Implements*	OBSERVAÇÕES
13h30	Dardo *Javelin*	Iniciados e Juvenis *U-16 and U-18*	M	600 / 700 grs	
13h30	Martelo *Hammer*	Iniciadas e Juvenis *U-16 and U-18*	F	3kg	Gaiola nº 2 / secundary cage
13h30	Martelo *Hammer*	Juniores e Seniores *U-20 and seniors*	F	4kg	
14h30	Dardo *Javelin*	Juniores e Seniores *U-20 and seniors*	F	600 grs	
14h30	Martelo *Hammer*	Juvenis, Juniores e Seniores *U-18, U-20 and seniors*	M	5 / 6 / 7,26 kg	Atletas com mais de 50 metros Gaiola principal / *principal cage*
14h30	Martelo *Hammer*	Juvenis Juniores e Seniores *U-18, U-20 and seniors*	M	5 / 6 / 7,26 kg	Atletas com menos de 50 metros Gaiola nº 2 / secundary cage
14h30	Peso *Shot Put*	Juniores e Seniores *U-20 and seniors*	F	4kg	
15h30	Dardo *Javelin*	Juniores e Seniores *U-20 and seniors*	M	800 grs	
15h30	Disco *Discus*	Juvenis Juniores e Seniores *U-18, U-20 and seniors*	F	1kg	Atletas com mais de 40 metros Gaiola principal/ *principal cage*
15h30	Disco *Discus*	Juvenis Juniores e Seniores *U-18, U-20 and seniors*	F	1kg	Atletas com menos de 40 metros Gaiola nº 2 / secundary cage
15h30	Peso *Shot Put*	Juvenis *U-18*	M	5kg	
16h30	Disco *Discus*	Juvenis Juniores e Seniores *U-18, U-20 and seniors*	M	1,5 / 1,75 / 2kg	Atletas com mais de 45 metros Gaiola principal/ *principal cage*
16h30	Disco *Discus*	Juvenis Juniores e Seniores *U-18, U-20 and seniors*	M	1,5 / 1,75 / 2kg	Atletas com menos de 45 metros Gaiola nº 2 / secundary cage
16h30	Peso *Shot Put*	Juvenis *U-18*	F	3kg	

Apoio:

JORNADAS DE LANÇAMENTOS – Etapa 1

Organização: Juventude Vidigalense/ADAL

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

1. Cada atleta só poderá participar no máximo em duas disciplinas;

2. Em cada prova passarão à final os oito atletas com melhores resultados, independentemente do escalão e engenho utilizados;

3. As inscrições deverão ser enviadas até ao dia 1 de março para o e-mail: cnl@juventudevidigalense.org e nelas deve constar:

- Nome;
- Disciplina em que se inscreve;
- Melhor marca obtida desde 1 de janeiro de 2016 com local e data de obtenção;

As inscrições serão gratuitas para os atletas filiados na ADAL e para todos os filiados noutras associações distritais, desde que procedam à inscrição dentro do prazo previsto e que tenham alcançado desde 1 de Janeiro de 2016 as seguintes marcas (independentemente do escalão):

Disciplina	Masculinos	Femininos
Peso	**15,00**	**12,50**
Disco	**46,00**	**40,00**
Dardo	**58,00**	**40,00**
Martelo	**55,00**	**50,00**

Todos os demais interessados, **não tendo mínimos de participação** ou **não tendo feito as inscrições dentro do prazo estipulado**, terão de suportar uma **taxa de 2,5€/disciplina** para atenuar os custos de organização do evento. 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: