

# JORNADAS DE LANÇAMENTOS

Organização: Juventude Vidigalense/ADAL



## ETAPA III

Sexta-feira, 1 de maio de 2015

HORA	DISCIPLINA	ESCALÕES	SEXO	OBSERVAÇÕES
13h30	Dardo	Infantis	F	400 grs
13h30	Dardo	Iniciados	F	500 grs.
13h30	Martelo	Juvenis / Juniores / Seniores	F	3 / 4 kg
13h30	Peso	Juvenis / Juniores / Seniores	M	5 / 6 / 7,26 kg
14h30	Dardo	Juniores / Seniores	M	800 grs.
14h30	Disco	Iniciados	M	1 kg
14h30	Disco	Juvenis / Juniores / Seniores	F	1 kg
14h30	Peso	Infantis	M e F	3 / 2 kg
15h30	Peso	Iniciados	M	4 kg
15h30	Disco	Infantis	M e F	750 grs.
15h30	Disco	Iniciados	F	750 grs.
15h30	Dardo	Juvenis	M	700 grs.
16h30	Dardo	Infantis	M	500 grs
16h30	Martelo	Juniores / Seniores	M	6 / 7,26 kg
16h30	Peso	Juniores / Seniores	F	4 kg
17h30	Peso	Iniciados / Juvenis	F	3 kg
17h30	Martelo	Iniciados	M	4 kg - Gaiola nº 2
17h30	Disco	Juniores e Seniores	M	1.75 / 2 kg

### REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

1. Cada atleta só poderá participar no máximo em duas provas;
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 à quarta-feira anterior ao evento para o e-mail: [cnl@juventudevidigalense.org](mailto:cnl@juventudevidigalense.org) e nelas deve constar:
  - Nome;
  - Disciplinas em que se inscreve;
  - Melhor marca obtida desde 1 de Janeiro de 2014 com local e data de obtenção;
4. As inscrições serão gratuitas para os atletas filiados na ADAL e para todos os filiados noutras associações distritais que tenham alcançado desde 1 de Janeiro de 2014 as seguintes marcas (independentemente do escalão):

Disciplina	Masculinos	Femininos
Peso	15,00	12,00
Disco	46,00	40,00
Dardo	56,00	40,00
Martelo	51,00	48,00

Apoio:



# JORNADAS DE LANÇAMENTOS

Organização: Juventude Vidigalense/ADAL

---



Todos os demais interessados em participar nas jornadas 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:**

