

# JORNADAS DE LANÇAMENTOS – Etapa 5

Organização: Juventude Vidigalense/ADAL



**HORÁRIO PROVISÓRIO** / *PROVISIONAL timetable*

29 de junho de 2016 / *june, 29, 2016*

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

HORA	DISCIPLINA	ESCALÕES	SEXO	Engenhos	OBSERVAÇÕES
<i>Hour</i>	<i>Event</i>	<i>Group age</i>	<i>Gender</i>	<i>Implements</i>	
17h00	Disco <i>Discus</i>	Juvenis Juniores e Seniores <i>U-18, U-20 and seniors</i>	F	1kg	Gaiola principal/ <i>main cage</i>
18h00	Disco <i>Discus</i>	Juvenis Juniores e Seniores <i>U-18, U-20 and seniors</i>	M	1,75 / 2kg	GRUPO A Gaiola principal/ <i>main cage</i>
18h00	Peso <i>Shot Put</i>	Juvenis, Juniores e Seniores <i>U-18, U-20 and seniors</i>	F	3 / 4kg	
19h00	Dardo <i>Javelin</i>	Juniores e Seniores <i>U-20 and seniors</i>	F	600 grs	
19h00	Martelo <i>Hammer</i>	Seniors* <i>U-18 and seniors</i>	M e F	7,26 / 4 kg	
20h00	Disco <i>Discus</i>	Juvenis Juniores e Seniores <i>U-18, U-20 and seniors</i>	M	1,5 / 1,75 / 2kg	GRUPO B
20h00	Dardo <i>Javelin</i>	Juvenis, Juniores e Seniores <i>U-18, U-20 and seniors</i>	M	700 / 800 grs	

\* Campeonato Distrital Absoluto

Apoio:



# JORNADAS DE LANÇAMENTOS – Etapa 5

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 25 de junho 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 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
<b>Peso</b>	<b>15,00</b>	<b>12,50</b>
<b>Disco</b>	<b>46,00</b>	<b>40,00</b>
<b>Dardo</b>	<b>58,00</b>	<b>40,00</b>
<b>Martelo</b>	<b>55,00</b>	<b>50,00</b>

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:**

