



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

COMUNICADO OFICIAL N.º 3 2019/2020

Prova: 1ª Jornada de Lançamentos de Lovelhe
Data: 30 de novembro de 2019 (sábado)
Local: Lovelhe - Vila Nova de Cerveira
Organização: Associação de Atletismo de Viana do Castelo
ADCR Lovelhe
Director de Competição: Pereira de Almeida
Delegado Técnico: Rui Costa
Director Técnico: Rui Cerqueira

1ª Prova das
Jornadas de
Lançamentos 2020
da ADCL.

Início da prova	Prova	Escalaão						Sexo	Observações
		Inf	Ini	Juv	Jun	Sen	Vet		
		06/07	04/05	02/03	00/01	99/...	+35anos		
14:30	Disco	● 600g	● 750g	● 1 kg	● 1 kg	● 1 kg	● k	F	
14:30	Disco	● 750g	● 1kg	● 1,500 kg	● 1,750 kg	● 2 kg	● kg	M	
14:45	Dardo	● 400g	● 500g	● 500g	● 600g	● 600g	● kg	F	
14:45	Dardo	● 500g	● 600g	● 700g	● 800g	● 800g	● kg	M	
15:30	Martelo	● 2 kg	● 3 kg	● 3 kg	● 4 kg	● 4 kg	● kg	F	
15:30	Martelo	● 3 kg	● 4 kg	● 5 kg	● 6 kg	● 7.260 kg	● kg	M	
15:30	Vortex							F/M	(Prova para Benjamins)
15:45	Peso	● 2 kg	● 3 kg	● 3 kg	● 4 kg	● 4 kg	● kg	F	
15:45	Peso	● 3 kg	● 4 kg	● 5 kg	● 6 kg	● 7,260 kg	● kg	M	

Inscrições - Têm que ser feitas, até 30 minutos antes do início da prova onde compete e, de acordo com o regulamento divulgado pelo clube, pode implicar o pagamento de taxa de inscrição.

Regulamento da Competição

1. Este Torneio destina-se a atletas Federados.
2. Cada atleta só poderá participar nas provas do seu escalaão.
3. Apuram-se para cada final as 10 melhores marcas, independentemente de escalaão e sexo, desde que cada sexo esteja representado na final com um mínimo de três atletas. Em concursos com atletas de apenas um sexo apuram-se apenas as 8 melhores marcas para a final.
4. Haverá classificação individual por escalaão e sexo.
5. Caso os concursos se prolonguem e não haja condições de visibilidade os mesmos poderão ser interrompidos por questões de segurança.
6. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

Viana do Castelo, 21 de novembro de 2019

O Diretor Técnico Regional

(Prof. Rui Costa)