



Fundada em 1987

# ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

## COMUNICADO OFICIAL N.º 12 2009/2010

**Prova:** Lançamentos em Fevereiro

**Data:** 6 de Fevereiro de 2010 (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

3ª Prova das Jornadas  
de Lançamentos 2010  
promovida pela ADCL

Início da prova	Prova	Escalaão					Sexo	Observações
		Inf	Ini	Juv	Jun	Sen		
		97/98	95/96	93/94	91/92	90/...		
14:30	Martelo			● 3 kg			F	
14:30	Martelo			● 5 kg			M	
15:15	Disco			● 1 kg	● 1 kg	● 1 kg	F	
15:15	Disco			● 1.500 kg	● 1.750 kg	● 2 kg	M	
15:15	Dardo			● 600g	● 600g	● 600g	F	
15:15	Dardo			● 700g	● 800g	● 800g	M	
16:00	Martelo				● 4 kg	● 4 kg	F	
16:00	Martelo				● 6 kg	● 7.260 kg	M	
16:00	Peso			● 3 kg	● 4 kg	● 4 kg	F	
16:00	Peso			● 5 kg	● 6 kg	● 7.260 kg	M	

**Inscrições** - Todas as inscrições têm que ser feitas, no local da prova, 30 minutos antes da hora marcada para o início do torneio.

### Regulamento da Competição

1. Este Torneio destina-se a atletas Federados e não Federados.
2. Cada atleta só poderá participar nas provas do seu escalaão.
3. Os atletas que tenham mudado este ano de escalaão poderão competir, até ao final do ano, caso manifestem esse interesse, utilizando os engenhos do escalaão anterior.
4. Haverá classificação individual por escalaão e sexo
5. Os atletas devem ser portadores de alfinetes para segurança do Dorsal.
6. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

Viana do Castelo, 29 de Janeiro de 2010

O Director Técnico Regional

  
(Prof. Rui Costa)



MEMBRO DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

