



Fundada em 1987

# ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

## COMUNICADO OFICIAL N.º 22 2013/2014

**Prova:** 5ª Jornada de Lançamentos de Lovelhe

**Data:** 18 de junho de 2014 (quarta-feira)

**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

5ª Prova das  
Jornadas de  
Lançamentos 2014  
da ADCL.

Início da prova	Prova	Escalaão							Sexo	Observações
		Benj	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen	Vet		
		03/04	01/02	99/00	97/98	95/96	94/...	+35anos		
18:30	Martelo				● 3 kg	● 4 kg	● 4 kg	● kg	F	Mínimo: 45m
18:30	Martelo				● 5 kg	● 6 kg	● 7.260 kg	● kg	M	Mínimo: 45m
18:45	Peso		● 2 kg	● 3 kg	● 3 kg	● 4 kg	● 4 kg	● kg	F	Mínimo: 8,50m
18:45	Peso		● 3 kg	● 4 kg	● 5 kg	● 6 kg	● 7,260 kg	● kg	M	Mínimo: 8,50m
19:15	Disco		● 600g	● 750g	● 1 kg	● 1 kg	● 1 kg	● k	F	Mínimo: 20m
19:15	Disco		● 750g	● 1kg	● 1,500 kg	● 1,750 kg	● 2 kg	● kg	M	Mínimo: 20m
19:30	Dardo		● 400g	● 500g	● 500g	● 600g	● 600g	● kg	F	Mínimo: 20m
19:30	Dardo		● 400g	● 600g	● 700g	● 800g	● 800g	● kg	M	Mínimo: 20m

**Inscrições** - Têm que ser feitas, até 30 minutos antes do início da prova onde compete

### 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. 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.
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, 12 de junho de 2014

O Director Técnico Regional

  
(Prof. Rui Costa)