



Fundada em 1987

ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO
INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

COMUNICADO OFICIAL N.º 7 2015/2016

Prova: 1ª Jornada de Lançamentos de Lovelhe

Data: 19 de dezembro de 2015 (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 2016
da ADCL.

Início da prova	Prova	Escalaão							Sexo	Observações
		Benj	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen	Vet		
		04/05	02/03	00/01	98/99	96/97	95/...	+35anos		
14:30	Martelo		● 2 kg	● 3 kg	● 3 kg	● 4 kg	● 4 kg	● kg	F	
14:30	Martelo		● 3 kg	● 4 kg	● 5 kg	● 6 kg	● 7,260 kg	● kg	M	
14:30	Dardo		● 400g	● 500g	● 500g	● 600g	● 600g	● kg	F	
14:30	Dardo		● 400g	● 600g	● 700g	● 800g	● 800g	● kg	M	
15:15	Peso		● 2 kg	● 3 kg	● 3 kg	● 4 kg	● 4 kg	● kg	F	
15:15	Peso		● 3 kg	● 4 kg	● 5 kg	● 6 kg	● 7,260 kg	● kg	M	
15:15	Disco		● 600g	● 750g	● 1 kg	● 1 kg	● 1 kg	● k	F	
15:15	Disco		● 750g	● 1kg	● 1,500 kg	● 1,750 kg	● 2 kg	● kg	M	
15:45	Vortex	●							F	
15:45	Vortex	●							M	

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, 10 de dezembro de 2015

O Director Técnico Regional

(Prof. Rui Costa)

