



Realiza-se no Centro Municipal de Atletismo, em Lovelhe, Vila Nova de Cerveira a quinta prova das Jornadas de Lançamentos promovida pela ADCL.

As provas decorrem a partir das 15h00 segundo regulamento e programa horário disponíveis na respetiva secção ou carregando [aqui](#).

**Atualização:** A FPA, em sequência de decisão tomada no último Congresso da IAAF, determina que o peso do Dardo para juvenis do sexo feminino passe a ser de 500g, devendo esta alteração entrar imediatamente em vigor.

Na sequência desta decisão a 5ª Jornada de Lançamentos utilizará o **dardo de 500g** na prova para **juvenis de sexo feminino**.