



## PROVAS PREPARAÇÃO LANÇAMENTOS

Juvenis/Juniores/Seniores/Veteranos

**18 de fevereiro – 9:30 horas**

*Estádio do INATEL – Porto*

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
9h30	Martelo	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	5kg/6kg/7.260kg/Vet.
	Martelo	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	3kg/4kg/Vet
11h30	Disco	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	1.5kg/1.750kg/2kg/Vet
	Disco	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	1kg/Vet

### REGULAMENTO

1. As provas de preparação de lançamentos realizam-se no Parque Desportivo de Ramalde – INATEL e destina-se a atletas dos escalões de Juvenis, juniores, seniores e veteranos em representação de clubes filiados nas A.A. Porto.
2. Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa-horário.
3. Cada escalão lança com o respetivo engenho.
4. O escalão de veteranos deve indicar na ficha de inscrição o engenho que utiliza.
5. **Apuram-se para a final as 10 melhores marcas, independentemente do escalão e sexo, desde que cada sexo esteja representado na final com um mínimo de três atletas.**
6. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
7. Inscrições: Até 30 minutos antes do horário previsto para o início de cada prova.

### Engenhos Escalão de Veteranos

Sexo	Escalão	Peso	Disco	Dardo	Martelo	Martelão	OBS:
		Shot Put	Discus	Javelin	Hammer	Weight	
Femininos	35/49	4,00	1,00	0,60	4,00	9,08	
	50/59	3,00	1,00	0,50	3,00	7,26	
	60/74	3,00	1,00	0,40	3,00	5,45	
	>75	2,00	0,75	0,40	2,00	4,00	
Masculinos	35/49	7,26	2,00	0,80	7,26	15,88	
	50/59	6,00	1,50	0,70	6,00	11,34	
	60/69	5,00	1,00	0,60	5,00	9,08	
	70/79	4,00	1,00	0,50	4,00	7,26	
	>80	3,00	1,00	0,40	3,00	5,45	