



PROVAS DE PREPARAÇÃO LANÇAMENTOS I

10 de dezembro

Complexo Desportivo de Lousada

9:30 HORAS

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h30	Martelo – 5kg	Juvenis	Mas	
	Martelo – 6kg	Juniores	Mas	
	Martelo 7,260kg	Seniores	Mas	
	Disco – 1kg	Juv/Jun/Sen/	Fem	
11h00	Martelo – 3/4kg	Juv/Jun/Sen/	Fem	
	Disco – 1.5kg	Juvenis	Mas	
	Disco – 1.75kg	Juniores	Mas	
	Disco – 2kg	Seniores	Mas	

Regulamento:

- 1) Todos os atletas participantes deverão ter a sua situação regularizada na plataforma Lince, bem como na Associação de Atletismo do Porto.
- 2) Os atletas deverão competir com os escalões de **1 janeiro 2024**, pedidos/exceções deverão ser efetuados para **dtr.aaporto@gmail.com**
- 3) Cada escalão lança com o respetivo engenho.
- 4) **Apuram-se para a final as 10 melhores marcas, independentemente do escalão, desde que cada escalão esteja representado na final com um mínimo de três atletas.**
- 5) **Inscrições**
 - i) Na plataforma de inscrições www.aaporto.net até ao dia **7 dezembro**.
 - ii) As inscrições devem ser **confirmadas no local** até **30 minutos de antecedência da prova**.
- 6) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.