



# PROVAS DE PREPARAÇÃO LANÇAMENTOS I

11 de janeiro

Complexo Desportivo de Lousada

9:30 HORAS

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

\*Atletas iniciados podem participar na prova de juvenis.

## Regulamento:

- 1) Todos os atletas participantes deverão ter a sua situação regularizada na plataforma Lince, bem como na Associação de Atletismo do Porto.
- 2) Cada escalão lança com o respetivo engenho.
- 3) **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.**
- 4) **Inscrições**
  - i) Na plataforma de inscrições [www.aaporto.net](http://www.aaporto.net) até ao dia 9 janeiro.
  - ii) As inscrições devem ser confirmadas no local até 30 minutos de antecedência da prova.
- 5) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.