



CAMPEONATO REGIONAL DE LANÇAMENTOS LONGOS

8 de fevereiro 2025

Complexo Desportivo de Lousada

9:30 HORAS

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h30	Martelo – 5kg	Sub18	Mas	
	Disco – 1kg	Sub18	Fem	
	Dardo – 600g	Sub20 e Sen	Fem	
10h45	Martelo – 3Kg	Sub18	Fem	
	Dardo – 700g	Sub18	Mas	
	Disco – 1kg	Sub20/Sen	Fem	
12h15	Martelo – 6kg	Sub20	Mas	
	Martelo – 7,260kg	Seniores	Mas	
	Disco – 1.5kg	Sub18	Mas	
	Dardo – 500g	Sub18	Fem	
15h00	Martelo – 4kg	Sub20/Sen	Fem	
	Disco – 1.75kg	Sub20	Mas	
	Disco – 2kg	Seniores	Mas	
16h15	Dardo – 800g	Sub20/Sen	Mas	

Regulamento:

- 1) O Campeonato Regional de Lançamentos Longos realizar-se-á no Complexo Desportivo de Lousada, no dia 8 de fevereiro.
- 2) A competição destina-se a atletas filiados dos escalões de Sub16, Sub18, Sub20 e Seniores com situação regularizada e em representação de clubes filiados nas A.A. Porto. Poderão também participar atletas de outras associações.
- 3) Cada atleta pode participar apenas nas provas previstas para o seu escalão etário. Os Sub16 podem participar nas provas de Sub18.
- 4) Não haverá distinção nos escalões de veteranos. Todos os veteranos interessados em participar terão de o fazer utilizando o escalão de Sénior e lançando com o engenho deste escalão.
- 5) Todos os atletas terão direito a 3 ensaios, os 8 melhores da AAPorto de cada escalão terão direito as mais 3 ensaios finais.
- 6) Cada atleta poderá participar no máximo em 2 provas.
- 7) Haverá prémios para os 3 primeiros classificados de cada prova, género e escalões Sub18, Sub20 e Sénior.
- 8) Inscrições
 - i) Na plataforma de inscrições www.aaporto.net até ao dia 5 fevereiro.
 - ii) As inscrições devem ser confirmadas no local de competição até 30 minutos de antecedência da prova.
- 9) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.