
	ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO Campeonato Distrital de Lançamentos Longos Torneio Fernando Gouveia Pista de Atletismo Estádio Municipal de Vagos 25 de Janeiro de 2020	
-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

Atenção: O programa da parte da manhã tem uma ligeira alteração.

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação
	Lançamento de Martelo (borracha)	Benj A e B	Masc.	Final
09H30	Lançamento de Martelo (3 Kg.)	(Inf.	Masc.	Final
	Lançamento de Martelo (borracha)	Benj A e B	Fem.	Final
	Lançamento de Martelo (2 Kg.)	Inf.	Fem	Final
	Lançamento de Dardo (500 e 600 grs.)	Inic./Juv.	Fem./Masc.	Final
10H15	Lançamento de Dardo (400 grs.)	Inf.	Fem./Masc.	Final
10H15	Lançamento de Martelo (3 Kg.)	Inic. a Juv.	Fem.	Final
	Lançamento de Martelo (4 Kg.)	Inic.	Masc.	Final
	Lançamento de Martelo (4 Kg.)	Jun./Sub.23/Sen.	Fem.	Final
	Lançamento de Vortex	Benj. A/B	Masc./Fem.	Final
11H15	Lançamento de Anel	Benj. A e B	Fem./Masc.	Final
	Lançamento de Martelo (7,260 Kg.)	Sub.23 / Sen.	Masc.	Final
	Lançamento de Martelo (6 Kg.)	Jun.	Masc.	Final
	Lançamento de Martelo (5 Kg.)	Juv.	Masc.	Final

14h30	50 Metros Planos	Benj. A	Fem.	Series	Torneio
	Lançamento de Dardo (600 grs.)	Jun./Sub.23/ Sen.	Fem.	Final	
	Lançamento de Disco (2 Kg.)	Sub.23 a Sen	Masc.	Final	
	Lançamento de Disco (1,750 Kg.)	Jun.	Masc.	Final	
	Lançamento de Disco (1,5 Kg.)	Juv.	Masc.	Final	
14H40	50 Metros Planos	Benj. A.	Masc.	Series	Torneio
14H50	60 Metros Planos	Benj./B e Inf.	Fem	Series	Torneio
15H00	60 Metros Planos	Benj./B e Inf.	Masc.	Series	Torneio
15H10	60 Metros Planos	Inic.	Fem.	Series	Torneio
15H20	60 Metros Planos	Inic.	Masc.	Series	Torneio
	Salto em Comprimento	Benj. A, B e Inf.	Fem.	Final	Torneio
15H30	60 Metros Planos	Juv. a Sen.	Fem.	Series	Torneio
	Lançamento de Disco (0,750 Kg.)	Inic.	Fem.	Final	
	Lançamento de Disco (1 Kg.)	Juv./Jun/Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
15H40	60 Metros Planos	Juv. a Sen.	Masc.	Series	Torneio
15H50	250 Metros Planos	Inic.	Fem.	Series	Torneio
	Lançamento de Dardo (800 grs.)	Jun./Sub.23./ Sen.	Masc.	Final	
	Lançamento de Dardo (700 grs.)	Juv.	Masc.	Final	
16H00	250 Metros Planos	Inic.	Masc.	Series	Torneio
16H10	300 Metros Planos	Juv.	Fem.	Series	Torneio
16H25	300 Metros Planos	Juv.	Masc.	Series	Torneio
16H30	Lançamento de Disco (0,750 Kg.)	Inf.	Masc.	Final	
	Lançamento de Disco (1 Kg.)	Inic.	Masc.	Final	
16H40	400 Metros Planos	Juv. a Sen.	Fem.	Series	Torneio
16H55	400 Metros Planos	Juv. a Sen.	Masc.	Series	Torneio
	Lançamento de Disco (600 grs.)	Inf.	Fem.	Final	
	Salto em Comprimento	Benj. A. B e Inf.	Masc.	Final	Torneio

Regulamento

1	A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, no dia 25 de Janeiro de 2020, o Campeonato Distrital de Inverno de Lançamentos Longos.
2	Este campeonato destina-se a atletas Benjamins A e B, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores, masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
3	A participação de atletas filiados em outras Associações Distritais é condicionada ao parecer da Direção Técnica Distrital, devendo os pedidos de participação dar entrada até às 12H00 de quinta-feira que antecede a competição, através do correio eletrónico aveiro@fpatletismo.org e da Associação a que pertence. Os atletas das outras Associações só têm direito a participar nos três (3) primeiros lançamentos.
4	Atletas da categoria de benjamins A/B e Infantis, nos lançamentos do Campeonato só têm direito a 4 ensaios.
5	Cada atleta pode participar apenas nas provas previstas para o seu escalão etário, no máximo de duas (2).
6	Este campeonato terá classificações individuais por prova.
7	Prémios: medalhas para os três (3) primeiros em cada escalão/género
8	Os atletas deverão efetuar a confirmação da inscrição no local da competição, até 30 minutos antes do início da prova, com a indicação da melhor marca obtida desde 16/10/2018.
9	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
10	DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.
11	Atletas serão penalizados pela falta de dorsal original

Torneio Fernando Gouveia

1	Torneio apenas haverá classificações individuais e de acordo com o Regulamento geral de competições.
2	Os atletas deverão efetuar a confirmação da inscrição no local da competição, até 30 minutos antes do início da prova, com a indicação da melhor marca obtida desde 16/10/2018.
3	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
4	DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.
5	Atletas serão penalizados pela falta de dorsal original.
6	Responsável pela competição: António Pinho