



Fundada em 1987

ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

COMUNICADO OFICIAL N.º 34 2009/2010

Prova: Lançamentos em Cerveira

Data: 22 de Julho de 2010 (quinta-feira)

Local: Lovelhe - Vila Nova de Cerveira

Organização: Associação de Atletismo de Viana do Castelo
ADCR Lovelhe

Director de Competição: Pereira de Almeida

Delegado Técnico: Rui Costa

Director Técnico: Rui Cerqueira

10ª Prova das
Jornadas de
Lançamentos
da ADCL

Início da prova	Prova	Escalaão						Sexo	Observações
		Inf 97/98	Ini 95/96	Juv 93/94	Jun 91/92	Sen 90/...	Vet +35anos		
18:00	Disco		● 750 g	● 1 kg	● 1 kg	● 1 kg		F	Limitada aos atletas que constem da lista publicada
18:00	Disco		● 1 kg	● 1.500 kg	● 1.750 kg	● 2 kg		M	Limitada aos atletas que constem da lista publicada
18:30	Dardo	● 400g	● 500g	● 600g	● 600g	● 600g		F	Limitada aos atletas que constem da lista publicada
18:30	Dardo	● 500g	● 600g	● 700g	● 800g	● 800g		M	Limitada aos atletas que constem da lista publicada
18:45	Martelo			● 3 kg	● 4 kg	● 4 kg		F	Limitada aos atletas que constem da lista publicada
19:45	Peso	● 2 kg	● 3 kg	● 3 kg	● 4 kg	● 4 kg	● kg	F	Limitada aos atletas que constem da lista publicada
19:45	Peso	● 3 kg	● 4 kg	● 5 kg	● 6 kg	● 7.260 kg	● 5 kg	M	Limitada aos atletas que constem da lista publicada
19:45	Martelo			● 5 kg	● 6 kg	● 7.260 kg	● 5 kg	M	Limitada aos atletas que constem da lista publicada

Inscrições - Tendo em conta o elevado número de atletas que tem participado nestas jornadas de Lançamentos somos forçados, nesta última, a não aceitar a inscrição de mais atletas e a limitar a participação nas mesmas aos atletas que obtiveram melhores resultados nas jornadas anteriores e que constam da listagem publicada pela organização, que segue em anexo e que pode ser consultada em:

http://www.adlovelhe.net/JOOLMA/index.php?option=com_content&view=article&id=181&Itemid=78&lang=pt

Regulamento da Competição

1. Cada atleta só poderá participar em duas provas, **desde que não sejam Disco e Martelo**.
2. Haverá classificação individual por escalaão e sexo.
3. Os atletas devem ser portadores de alfinetes para segurança do Dorsal.
4. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

Viana do Castelo, 14 de Julho de 2010

O Director Técnico Regional

(Prof. Rui Costa)



MEMBRO DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO



Jornadas de Lançamentos nº 9 e 10

Atletas com autorização para participarem

Lançamento do Martelo Masculino

Atleta	Clube	Escalão
Sara Arosa	ESP	S23
Noelia Ferradanes	ESP	Jun
Andreia Venade	ADRCL	Jun
Catarina Granja	ADRCL	Jun
Joana Esgeirao	GRECAS	Jun
Gabriela Venade	FCP	Jun
Alda Fernandes	SCB	Juv
Margarida Ferreira	SCB	Juv
Daniela Paço	ADRCL	Inic
M. João Rodrigues	ADRCL	Inic
Maria Sio	ESP	Inic
Marta Paço	ADRCL	Juv

Lançamento do Martelo Feminino

Atleta	Clube	Escalão
Ignacio Fernandez	ESP	Sen
Pablo Denis	ESP	Jun
João Venade	FCP	S23
Bruno Gomes	ADRCL	Jun
Ricardo Venade	ADRCL	Jun
Isaac Vicente	ESP	Sen
Victor Tiago	SLB	Sub23
André Vital	Joma	Sen
João Gonçalves	ADRCL	Juv
Santiago Moreira	ESP	Juv
Luiz Diz	ESP	Juv
Sergio Padim	ESP	Inic

Lançamento do Dardo Masculino /Feminino

Atleta	Clube	Escalão
Felicia Moldovam	ROM	Sen
Sílvia Cruz	SCP	Sen
Barbara Silva	GADD	Inf
Sofia Amorim	GADD	Inf
Cláudia Ferreira	CYCL	Inf
Rita Pires	ADRCL	Inic
Hugo Silva	Ribeirão	Sen
Borga Soave	ESP	Sen
Carlos Calvar	ESP	Sen
Álvaro Paz	ESP	Jun
Daniel Roleira	ADRCL	Inic

Lançamento do Disco Masculinos/Feminino

Atleta	Clube	Escalão
David Fernandez	ESP	Sen
Rafael Venade	ADRCL	Jun
David Corral	ESP	S23
Pedro Cuesta	ESP	Sen
Renato Costa	SLB	Jun
Filipe Vital e Silva	R.S	Sen
Braulio Silva		Sen
Tiago Ferreira	ADRAP	Inic
Daniel costa	SCB	Juv
Diana Hernandes	GRECAS	Juv
Lidia Hernades	ESP	Juv
Ana Cardoso	SCB	Juv

Lançamento do Peso Masculinos / Feminino

Atleta	Clube	Escalão
Helder Martins	CDCNAV	Jun
José Silva	CDCNAV	Sen
António Vital e Silva	Sporting	Sen
João Ferreira	CYCL	Juv
Sérgio Carvalho	CDCNAV	Juv
Rui Silva	SCB	Inic
Daniel Martins	CDCNAV	Inic
Pedro Araújo	SCB	Jun
Inês Fernandes	FCP	Sen
Soraia Ruas	Adrep	Jun
Daniela Miranda	CDCNAV	Juv
Filipa Brito	SCB	Inic

