



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

1

## Comunicado nº 24 – 2020-2021

### CAMPEONATO REGIONAL SUB 16 (INICIADOS) + PROVAS EXTRA

PISTA DE ABRANTES

03/04.07.2021

#### PROGRAMA-HORÁRIO:

#### 1ª Jornada - Sábado 03.07

16.00	- Martelo 4kg	Inic.Masc.	
	- 60M.	Infantis Fem.	<b>DUATLO</b> (Prova Extra)
	- Vara	Inic.Masc.	1,80-1,90- 2,00...
	- Triplo Salto	Inic.Fem.	Tábua 6m
16.30	- 80 M.	Inic.Masc.	Elim.
16.45	- 80 M.	Inic.Fem.	Elim.
	- Comprimento	Inic.Masc.	
	- Altura	Inic.Fem.	1,00-1,05...1,30-1,33-1,36...
16.50	- Peso 3kg	Inic.Fem.	
17.00	- 100 M.	Juv/Jun/Sen.Fem.	EXTRA (séries)
17.10	- 100 M.	Juv/Jun/Sen.Masc.	EXTRA (séries)
17.30	- 80 M.	Inic.Masc	Final
17.45	- 80 M.	Inic.Fem.	Final
	- Dardo 500gr.	Inic.Fem	
	- LANÇ.VORTEX	Inf. Fem.	<b>DUATLO</b> (Prova Extra)
18.00	- 1500 M.	Inic.Mas.	Séries
18.10	- 1500 M.	Inic.Fem.	Séries
	- Disco 1kg	Inic.Masc.	
	- Comprimento	Juv/Jun/Sen Masc.	EXTRA
18.25	- 250 M.Barr. (0,76)	Inic.Masc.	Séries
18.35	- 250 M.Barr. (0,76)	Inic.Fem.	Séries
18.50	- 4x80 M.	Inic.Masc.	Séries
18.55	- 4x80 M.	Inic.Fem.	Séries
19.05	- 4000 M.Marcha	Inic.Masc.	
	- 4000 M.Marcha	Inic.Fem	

<sup>1</sup> A Associação na Internet em – [www.aasantarem.pt](http://www.aasantarem.pt)

## 2ª Jornada

Domingo 04.07

09.30	- 1500 M.Obst.	Inic.Masc.	Séries
	- Vara	Inic.Fem.	1,80-1,90... sempre 10 em 10cm
	- Martelo 3kg	Inic.Fem.	
09.45	- 1500 M.Obst.	Inic.Fem.	Séries
10.00	- 60 M.	Inf. Masc.	DUATLO (Prova Extra)
10.15	- 100 M.Barr.	Inic.Masc.	Elim
10.30	- 80 M.Barr.	Inic.Fem.	Elim.
	- Triplo salto	Inic.Masc.	Tábua a 7m.
10.45	- Disco 0,75kg	Inic.Fem.	
	- 800 M.	Inic.Fem.	Séries
11.00	- 800 M.	Inic. Masc.	Séries
	- Altura	Inic.Masc.	1,15-1,20-1,25...1,50-1,53-1,56...
	- Comprimento	Inic.Fem.	
	- Comprimento	Juv/Jun/Sen.Fem.	EXTRA
11.15	- 100 M.Barr.	Inic.Masc.	Final
	- Peso 4kg	Inic.Masc.	
11.25	- 80 M.Barr.	Inic.Fem.	Final
	- Dardo 600gr.	Inic.Masc.	
	- LANÇ.VORTEX	Inf. Masc.	<u>DUATLO</u> (Prova Extra)
11.35	- 250 M.	Inic.Masc.	Séries
11.45	- 250 M.	Inic.Fem.	Séries
12.00	- 800 M.	Juv/Jun/Sen. Fem.	EXTRA
12.10	- 800 M.	Juv/Jun/Sen. Masc.	EXTRA

### REGULAMENTO:

- A prova destina-se a atletas Iniciados.
- Cada atleta poderá participar em 4 provas no conjunto dos dois dias, no máximo 2 provas por dia e sendo uma a Estafeta 4x80m.
- **Cada clube poderá inscrever 4 atletas por prova/género.**
- Os atletas que participem numa corrida ou prova de Marcha de distância igual ou superior a 250 m, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se realize posteriormente, com a exceção da estafeta 4x80 m, podendo participar noutras que se realizem antes.
- Quando o atleta estiver a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se ausente para participar numa prova de corrida ou de marcha com a distância igual ou superior a 250 metros, não poderá continuar nesse concurso após a realização da corrida.
- Quando o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
- Haverá classificação individual e coletiva, contando para esta os 2 primeiros classificados e uma equipa de estafeta de cada clube, sendo os restantes considerados para efeito de classificação como atletas individuais.
- Prémios aos 3 primeiros classificados de cada prova e às primeiras equipas.
- **Nos casos omissos será aplicado o RGC da FPA.**

**DUATLO PARA INFANTIS**

**Disputar-se-à um duatlo para infantis constituído pelas provas de 60m e lançamento do vortex.**

**Haverá neste duatlo, prémio para os 3 primeiros classificados p/género.**

**INSCRIÇÕES ATÉ AOS DIA 30/06 PELA PLATAFORMA**

**CADA CLUBE PODE INSCREVER 4 ATLETAS INICIADOS  
PROVA/GENERO**

**NA PROVA DE INFANTIS PODE INSCREVER 4 ATLETAS GENERO**

**NAS RESTANTES PROVAS EXTRA UTILIZA-SE NORMAS COVID**