



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

1

Comunicado nº 12 – 2022//2023

CAMPEONATO DISTRITAL JUNIORES (SUB20) - PISTA COBERTA
ALPIARCA – NAVE DESPORTIVA
PROVAS DE 400M,800M,1500M,3000M e MARCHA- Pista ALMEIRIM

PROGRAMA-HORÁRIO:

Sábado 11.02.2023

15.00 - 400 M.	Fem.	Séries	PISTA ALMEIRIM
15.10 - 400 M.	Masc.	Séries	PISTA ALMEIRIM
15.25 - 1500 M.	Fem.	Séries	PISTA ALMEIRIM
15.40 - 1500 M.	Masc.	Séries	PISTA ALMEIRIM
16.15 - 60 M	Fem.	Elim	
- Vara	Masc.	a)	
- Altura	Fem.	b)	
16:30 - 60 M.	Masc.	Elim.	
- Comprimento	Fem.	Tábua 3m.	
16.45 - 60 M.	Sen Fem..	PROVA EXTRA	
- Peso 4kg	Fem.		
17.00 - 60 M.	Sen. Mas.	PROVA EXTRA	
17.15 - Comprimento	Masc.	Tábua 3m.	
- 60 M.	Fem.	Final	
17.25 - 60 M.	Masc.	Final	
a) Início a 2,40, sobe de 10 em 10 cm até 3,30 e depois de 5 em 5 cm			
b) Início a 1,10, sobe de 5 em 5 cm até 1,30 e depois de 3 em 3cm.			

Domingo 12.02.2023

09.00 - 3000M Marcha	Fem.		PISTA ALMEIRIM
5000 M.Marcha	Masc.		PISTA ALMEIRIM
09.30 - 800 M.	Fem	Séries	PISTA ALMEIRIM
09.40 - 800 M.	Masc.	Séries	PISTA ALMEIRIM
09.50 - 3000 M.	Fem.	Séries	PISTA ALMEIRIM
10.10 - 3000 M.	Masc.	Séries	PISTA ALMEIRIM

¹ A Associação na Internet em – www.aasantarem.pt

10.30	- Vara	Fem.	c)
	- Altura	Masc.	d)
10.45	- Triplo salto	Fem.	Tábua 7/9 m.
11.00	- 60 M.Barr.(0.84)	Fem.	Elim.
11.10	- 60 M.Barr.(1.00)	Masc.	Elim.
11.15	- Peso 6 kg	Masc.	
11.30	- Triplo salto	Masc.	Tábua 9/11 m.
11.50	- 60 M.Barr.(0.84)	Fem.	Final
12.00	- 60 M.Barr. (1.00)	Masc.	Final

- c) Início a 1,80, sobe de 10 em 10 cm até 2,30 e depois de 5 em 5 cm.
- d) Início a 1,35, sobe de 5 em 5 cm até 1,55 e depois de 3 em 3 cm.

REGULAMENTO:

- Esta competição destina-se a atletas Juniores e Juvenis.
- Cada atleta poderá participar em 3 provas, sendo o máximo de 2 por jornada.
- Haverá classificação individual e coletiva, contando para esta os 3 primeiros classificados de cada clube.
- Prémios aos 3 primeiros classificados de cada prova e às 1^{as} equipas.
- Nos casos omissos será aplicado o RGC. da FPA.

NOTA IMPORTANTE:

Para possibilitar a existência de cronometragem eletrónica nas corridas e provas de Marcha a realizar nas pistas de Almeirim e Alpiarça, o programa-horário teve que ser adaptado nesse sentido.

Inscrições na plataforma até ao dia 08/02