



1
ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

Comunicado nº 25 – 2017/2018

CAMP. REG. PROVAS COMBINADAS (AAS/ADAL/AAL/AAS/ADAC)
JUV. JUN e SEN.

CAMPEONATO REGIONAL 5000 M. (F) / 10000 M.(M)

RIO MAIOR 05 e 06 MAIO 2018

1ª JORNADA – SÁBADO 05.05

| | | |
|-------|---------------------------|-------------------------|
| 15.00 | 100 M | Dec. (Juv/Jun/Sen) |
| 15.20 | 100M.Barr. | Heptatlo 0,84 (Ju/S) |
| 15.30 | 100M.Barr. | Heptatlo 0,76 (Juv) |
| 15.40 | Comprimento | Decatlo |
| 15.55 | Altura | Heptatlo |
| 17.00 | <u>5000 M.(F)</u> | <u>CAMP.REG.</u> |
| 18.00 | <u>10000 M.(M)</u> | <u>CAMP.REG.</u> |
| | Peso | Decatlo a) |
| | Peso | Heptatlo b) |
| | Altura | Decatlo |
| | 200 M. | Heptatlo |
| | 400 M. | Decatlo |

2ª JORNADA – DOMINGO 06.05

| | | |
|------|-------------|-------------------|
| 9.00 | 110 M Barr. | Decatlo (1,06) |
| 9.15 | 110 M.Barr. | Decatlo (1,00)Jun |
| 9.25 | 110 M.Barr. | Decatlo (0,91)Juv |
| 9.30 | Comprimento | Heptatlo |
| | Disco | Decatlo c) |
| | Vara | Decatlo |
| | Dardo 600 | Heptatlo |
| | Dardo | Decatlo d) |
| | 800 M. | Heptatlo |
| | 1500 M. | Decatlo |

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

A altura inicial da fasquia na altura e vara será acordado antes da competição, subindo a fasquia no salto altura de 4 em 4 cm e no salto com vara de 10 em 10 cm.

- a) Sen. 7,260 kg Jun 6 kg. Juv. 5 kg
- b) Juv 3kg Jun/ Sen 4kg
- c) Sen.2 kg. Jun. 1,75kg. Juv. 1,5kg
- d) Sen. e Jun. 800gr. Juv. 700gr.

REGULAMENTO PROVAS COMBINADAS:

- 1. O Decatlo e Heptatlo destina-se a atletas juvenis, juniores e seniores.
- 2. Será aplicado o RGC da FPA respeitante a provas combinadas.
- 3. Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados Juvenis, Juniores e Seniores , assim como medalha ao 1º sub-23 .
- 4. **As inscrições deverão dar entrada nesta Associação até dia 02.05**

REGULAMENTO CAMPEONATO REGIONAL DE 5000/10000 M.

- 1. Provas para os escalões juniores e absolutos .
- 2. Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros de cada escalão , ao 1º sub23 e ao 1º veterano de cada uma das categorias.
- 3. Nos casos omissos será aplicado o RGC da FPA.
- 4. Esta competição faz parte do circuito “Todos a Correr”
- 5. **As inscrições deverão dar entrada nesta Associação até dia 02.05**