



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

Comunicado nº 35 – 2017/2018

**CAMPEONATO REGIONAL SUB 16 - INICIADOS - (INCLUI
TETRATLO TÉCNICO) + TETRATLO JUVENIS**

FÁTIMA

30.6/01.07.2018

PROGRAMA-HORÁRIO:

1ª Jornada - Sábado 30.06

15.15 - 110 M.Barreiras	Juv.Masc.	TETRATLO JUVENIS
- Triplo- Salto	Inic.Fem.	Tábua 7m
- Vara	Inic.Masc.	1,80-1,90- 2,00...
15.30 - 100 M.Barreitas	Inic.Masc.	TETRATLO TÉCNICO INIC.
Martelo 4kg	Inic.Masc.	
15.45 - Comprimento	Juv. Masc.	TETRATLO JUVENIS
- 80 M.	Inic.Masc.	Elim.
15.55 - 80 M.	Inic.Fem.	Elim.
- Comprimento	Inic.Masc.	
- Altura	Inic.Fem.	1,00-1,05...1,30-1,33-1,36...
16.10 - Peso 3kg	Inic.Fem.	
16.30 - Altura	Inic.Masc.	TETRATLO TÉCNICO INIC. a)
16.40 - 80 M.	Inic.Masc.	Final
16.50 - 80 M.	Inic.Fem.	Final
- Dardo 500gr.	Inic.Fem.	
- Peso 5 Kg	Juv. Masc.	TETRATLO JUVENIS
17.00 - 1500 M.	Inic.Mas.	Séries
17.15 - 1500 M.	Inic.Fem.	Séries
- Disco 1kg	Inic.Masc.	
17.45 - Peso 4kg	Inic.Masc.	TETRATLO TÉCNICO INIC.
18.00 - 250 M.Barr. (0,76)	Inic.Masc.	Séries
18.15 - 250 M.Barr. (0,76)	Inic.Fem.	Séries
18.30 - 4x80 M.	Inic.Masc.	Séries
18.40 - 4x80 M.	Inic.Fem.	Séries
19.00 - 1000 M.	Inic.Masc.	TETRATLO TÉCNICO INIC.
19.10 - 1000 M.	Juv.Masc.	TETRATLO JUVENIS
19.20 - 4000 M.Marcha	Inic.Masc.	
- 4000 M.Marcha	Inic.Fem.	

a) Inicia a 1,25 e sobe sempre de 4 em 4 cm

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

2ª Jornada

Domingo 01.07

09.15	- 100 M.Barr.	Juv.Fem.	TETRATLO JUVENIS
09.30	- 80 M.Barr.	Inic.Fem.	TETRATLO TÉCNICO INIC.
	- Triplo-salto	Inic.Masc.	Tábua 7m
09.40	- 80 M.Barr.	Inic.Fem.	Elim.
09.55	- 100 M.Barr.	Inic.Masc.	Elim
	- Vara	Inic.Fem.	1,80-1,90... sempre 10 em 10cm
	- Martelo 3kg	Inic.Fem.	
10.10	- 1500 M.Obst.	Inic.Fem.	Séries
	- Altura	Inic.Fem.	TETRATLO TÉCNICO INIC. b)
10.25	- 1500 M.Obst.	Inic.Masc.	Séries
	- Comprimento	Juv.Fem.	TETRATLO JUVENIS
10.40	- Disco 0,75kg	Inic.Fem.	
	- 800 M.	Inic.Fem.	Séries
10.55	- 800 M.	Inic. Masc.	Séries
	- Altura	Inic.Masc.	1,15-1,20-1,25...1,50-1,53-1,56...
	- Comprimento	Inic.Fem.	
11.15	- 100 M.Barr.	Inic.Masc.	Final
	- Peso 4kg	Inic.Masc.	
11.25	- 80 M.Barr.	Inic.Fem.	Final
	- Peso 3 Kg	Inic.Fem.	TETRATLO TÉCNICO INIC.
	- Peso 3 Kg	Juv.Fem.	TETRATLO JUVENIS
	- Dardo 600gr.	Inic.Masc.	
11.40	- 250 M.	Inic.Masc.	Séries
11.55	- 250 M.	Inic.Fem.	Séries
12.15	- 800 M.	Inic.Fem.	TETRATLO TÉCNICO INIC.
12.25	- 800 M.	Juv.Fem.	TETRATLO JUVENIS

b) Inicia a 1,10 e sobe sempre de 4 em 4 cm.

REGULAMENTO DISTRITAL INICIADOS:

- **EXCECIONALMENTE, DEVIDO À EXTENSÃO DO PROGRAMA A PROVA DESTINA –SE EXCLUSIVAMENTE A ATLETAS INICIADOS**

- Cada atleta poderá participar em 4 provas no conjunto dos dois dias, sendo no máximo 2 provas por dia .

- 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 colectiva, contando para esta os 3 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.
- O TETRATLO TÉCNICO contará para a classificação colectiva e como os atletas não poderão participar noutra disciplina durante as duas jornadas a pontuação será a dobrar.
- **ESTE TETRATLO TÉCNICO SERÁ IGUALMENTE PROVA DE OBSERVAÇÃO PARA FORMAÇÃO DA SELEÇÃO DISTRITAL QUE REPRESENTARÁ A AAS NO TETRATLO NACIONAL.**
- **Nos casos omissos será aplicado o RGC da FPA.**

REGULAMENTO TETRATLO DE JUVENIS:

A prova destina se exclusivamente a atletas Juvenis.

Será aplicado o RGC da FPA respeitante a Provas Combinadas.

ESTE TETRATLO PARA JUVENIS SERÁ IGUALMENTE PROVA DE OBSERVAÇÃO PARA FORMAÇÃO DA SELEÇÃO DISTRITAL QUE REPRESENTARÁ A AAS NO TETRATLO NACIONAL.

- INSCRIÇÕES PARA A AAS ATÉ DIA 27