



1

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

Comunicado nº 21 – 2018-2019

OLÍMPICO JOVEM 2019

Com o objetivo de informar os clubes filiados com antecedência suficiente para que possam preparar os seus atletas nas melhores condições para o OLÍMPICO JOVEM 2019, a AAS informa quais as provas que integrarão esta competição.

	<u>INICIADOS MASC</u>	<u>INICIADOS FEM.</u>	<u>JUVENIS MASC.</u>	<u>JUVENIS FEM.</u>
	Nascidos 2004 e 2005	Nascidos 2004 e 2005	Nascidos 2002 e 2003	Nascidos 2002 e 2003
	80 M.	80 M.	100 M.	100 M.
S	1500 M.	1500 M.	300 M. Barr.	300 M. Barr.
Á	1500 M.Obst.	1500 M.Obst.	1500 M.	1500 M.
B	250 Barr.	250 Barr.	4x100 M.	4x100 M.
A	Altura	Comprimento		
D	Vara	Quadruplo salto		
O	Peso 4kg	Dardo 500 gr.		
	Martelo 4kg	Martelo 3kg		
D	250 M.	250 M.	110 M.Barr.	100 M.Barr
O	800 M.	800 M.	Comprimento	Altura
M	100 M.Barr.	80 M.Barr	Dardo 700gr.	Peso 3kg
I	4000 M. Marcha	4000 M. Marcha		
N	Comprimento	Altura		
G	Quadruplo salto	Vara		
O	Dardo 600gr.	Peso 3kg		
	Disco 1kg	Disco 0,75kg		

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

As equipas de 4x100 M., podem ser compostas por atletas Iniciados e Juvenis.

Cada atleta pode participar em 3 provas desde que uma seja a estafeta (2 provas num dia)

Os atletas que forem aos 300 M.Barr., podem integrar as equipas de estafetas.

TODOS OS ATLETAS participantes na final nacional terão de realizar os seguintes 4 testes :

1- Velocidade 20 m.

2- Lançamento frontal

3- Impulsão vertical (ergojump)

4- Saltos a pés juntos sobre 10 barreiras baixas, cronometrados.

Qualquer dúvida poderá ser esclarecida junto da AAS.

19-03-2019