



1 ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

COMUNICADO Nº 24 2018 -2019

CAMPEONATO REGIONAL DE 10000 M (MASC) / 5000 M (FEM)

TORNEIO PREPARAÇÃO

FÁTIMA

SÁBADO 11.05.19

Programa – horário:

15.00 - 80 M.	Iniciados Femininos	Séries
- Disco 1kg/1,750 kg	Inic/Jun. Masculinos	
15.15 - 80 M.	Iniciados Masculinos	Séries
15.30 - 300 M.	Juvenis Femininos	Séries
- Quadruplo salto	Iniciados Femininos	
15.45 - 300 M.	Juvenis Masculinos	Séries
16.00 - 250 M	Iniciados Femininos	Séries
- Martelo 3kg	Inic/Juv Femininos	
16.15 - 250 M.	Iniciados Masculinos	Séries
- Quadruplo salto	Iniciados Masculinos.	
16.30 - 1500 M.	Iniciados Femininos	
16.40 - 1500 M.	Iniciados Masculinos	
16.50 - 1500 M.	Juv.,Jun. e Seniores Femininos	
17.00 - 1500 M.	Juv.,Jun. e Seniores Masculinos	

---

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

17.20 - 5000 M.

Jun.Sen e Vet. CAMP.REGIONAL

17.50 - 10.000 M.

Jun.Sen e Vet. CAMP.REGIONAL

### **REGULAMENTO PROVAS PREPARAÇÃO :**

- Não é permitida a participação de atletas Infantis.
- Os atletas apenas poderão participar nas provas referentes ao seu escalão etário.
- Cada atleta poderá participar em 2 provas.
- A estrutura do QUADRUPLO SALTO é : Hop-Step-Hop-Jump.
- Será aplicado o RGC da FPA.

### **REGULAMENTO CAMPEONATO REGIONAL 10.000M e 5000M. :**

- As provas destinam se a atletas Juniores, sub23 e Seniores e Veteranos.
- Haverá medalhas para os vencedores de cada escalão.
- Será aplicado o RGC da FPA.

**INSCRIÇÕES PARA A AAS ATÉ DIA 08/04**