



1

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

Comunicado nº 29 – 2018-2019

CAMPEONATO DISTRITAL DE JUVENIS (SUB-18)

ABRANTES 22/23.06. 2019

PROGRAMA-HORÁRIO

1ª Jornada	Sábado 22/06	2ª Jornada	Domingo 23/06
15.00-	Martelo 5kg	Masc.	
	Vara	Masc. a)	09.30- 2000 M.Obst. Masc. Séries
	110 M. Barr.	Masc. Elim.	09.30- 2000 M.Obst. Masc. Séries
15.15-	100 M.Barr.	Fem. Elim.	Vara Fem. c)
	Triplo-salto	Fem. Tábua 7/9	Altura Masc d)
15.30-	100 M.	Masc. Elim.	09.50- 200 M. Masc. Séries
15.45-	100 M.	Fem. Elim.	10.00- 200 M. Fem. Séries
	Peso 3kg	Fem.	Dardo 700gr Masc
16.00-	110 M.Barr.	Masc. Final	10.15- 3000 M. Fem. Séries
16.15-	100 M.Barr.	Fem. Final	10.35- 300 M.Barr. Masc. Séries
	Altura	Fem. b)	-----
16.30-	100 M.	Masc. Final	Comprimento Fem.
	Disco 1,5kg	Masc.	10.45- 300 M.Barr. Fem. Séries
16.40-	100 M.	Fem. Final	Disco 1kg Fem
17.00-	2000 M.Obst.	Fem. Séries	11.10- Triplo-salto Masc. Tábua9/11
	Comprimento	Masc.	11.15- 800 M. Masc. Séries
17.10-	4X100 M.	Masc. Séries	Peso 5kg Masc
17.30-	4X100 M.	Fem. Séries	11.25- 800 M. Fem. Séries
17.45-	1500 M.	Masc. Séries	Martelo 3kg Fem.
17.55-	1500 M.	Fem. Séries	11.45- 4 x 300 M. Masc. Séries
	Dardo 500gr.	Fem.	12.00- 4 x 300 M. Fem. Séries
18.10-	300 M.	Masc. Séries	
18.20-	300 M.	Fem. Séries	
18.30-	3000 M.	Masc. Séries	
18.50-	5000 M.Marcha	Fem	
	5000 M.Marcha	Masc.	

- a) 2,20 – 2,40 – 2,50 – 2,60...de 10 em 10 até 3,30 e depois de 5 em 5 cm.
- b) 1,15 – 1,20 – 1,25 ... de 3 em 3 cm quando restarem 3 atletas.
- c) Altura mínima possível, subindo de 10 em 10cm. até 2,40 e depois de 5 em 5cm.
- d) 1,30 – 1,35 – 1,40 ... de 3 em 3 cm quando restarem 3 atletas.

REGULAMENTO:

- O Campeonato Distrital de Juvenis destina-se a atletas Juvenis e Iniciados.
- Os atletas Iniciados podem participar em todas as provas com excepção dos 3000 M. e 2000 M. Obstáculos.
- Cada atleta poderá participar num máximo de 4 provas ,desde que uma delas seja a estafeta curta (4x100),podendo participar no máximo de duas provas por jornada.
- Os atletas Iniciados ou Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 M, não poderão participar noutra prova que se dispute posteriormente, com excepção da estafeta 4x100 m. ,mesmo que essa prova seja um concurso ou corrida para a qual tenham ficado apurados.
- Em cada prova só poderão pontuar 3 atletas por clube, sendo, para efeitos colectivos os restantes considerados como individuais. Nas estafetas apenas pontuará uma equipa por clube.
- Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados em cada prova e às primeiras equipas.
- Nos casos omissos será aplicado o RGC. da FPA.
- **As inscrições devem dar entrada na AAS até dia 19/06**