



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

1

Comunicado nº 22 – 2019/2020

TORNEIO DE PREPARAÇÃO PISTA COBERTA

ALPIARÇA – NAVE DESPORTIVA DOMINGO 23.02.20

PROGRAMA-HORÁRIO:

10.00	- 60 M.	Juv.Masc.	Elim.
	- Altura	Juv,Jun e Sen. Masc.	a)
	Quadruplo salto	Inic.Fem.	
10:15	- 60 M.	Juv. Fem.	Elim.
10.30	- 60 M.	Jun/Sen Fem.	Elim.
	- Peso 3kg	Inic./Juv Fem.	
10.45	- 60 M.	Jun/Sen. Mas.	Elim.
11.00	- 60 M.Barr.	Inic. Masc.	Séries
	- Altura	Juv./Jun/Sen.Fem.	b)
	Quadruplo salto	Inic. Masc.	
11.15	- Peso 4Kg	Inic. Masc.	
11.15	- 60 M.Barr.	Inic.Fem.	Séries
11.30	- 60 M.	Jun/Sen Fem.	Final
11.40	- 60 M.	Jun/Sen. Masc	Final
	- Comprimento	Juv, Jun e Sen Masc.	mínimos (6.50)
11.50	- 60 M.	Juv.Masc.	Final
12.00	- 60 M.	Juv. Fem.	Final
a) Início a 1,45, sobe de 5 em 5 cm até 1,70 e depois de 3 em 3 cm.			
b) Início a 1,20, sobe de 5 em 5 cm até 1,40 e depois de 3 em 3 cm.			

REGULAMENTO:

- Cada atleta poderá participar em duas provas do seu escalão.
- Não é permitida a participação de atletas Infantis.
- Será aplicado o RGC. da FPA.
- Quadruplo salto para Iniciados:
 - 1- A sucessão será : Hop-Step-Hop-Jump.

E E D D
D D E E

2- Haverá uma linha de delimitação de corrida de balanço,situada a 25 metros da linha de chamada.

3- As distâncias de referência para as tábuas de chamada serão 10m para femininos e 11ou 12 m para masculinos (tábuas podem ser improvisadas)

- AS INSCRIÇÕES DEVEM DAR ENTRADA NA AAS ATÉ DIA 19-02

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