



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

1

Comunicado nº 30 – 2019/2020

CAMPEONATOS SANTARÉM ABSOLUTOS

ABRANTES

18/19 JULHO 2020

1ª Jornada – Sábado 18.07

15.20	Martelo 7,26kg	Masc.	
	Vara	Masc.	a)
	100 M.	Masc.	½ Final
	Comprimento	Fem.	
15.40	100 M.	Fem.	½ Final
16.10	Altura	Fem.	b)
	Disco 1kg	Fem.	
16.10	400 M.	Masc.	Séries
16.25	400 M.	Fem.	Séries
	Triplo-salto	Masc..	Tábuas 9/11
16.50	100 M.	Masc.	Final
17.00	100 M.	Fem.	Final
17.15	1500 M.	Masc.	Séries
17.35	1500 M.	Fem.	Séries
	Dardo 600gr.	Fem.	
	Peso 7,260 kg	Masc.	
18.15	2000 M Obst.	Masc.	
18.40	2000 M Obst.	Fem.	
19.10	3000M.Marcha	Fem.	
	3000M.Marcha	Masc	

2ª Jornada – Domingo 19.07

09.20	3000 M.	Masc.	Séries
	Vara	Fem.	c)
	Dardo 800gr	Masc.	
09.45	3000 M.	Fem.	Séries
10.15	400 M.Barr	Masc	Séries
10.35	400 M.Barr.	Fem.	Séries
10.50	200 M.	Masc.	Séries
	Comprimento	Masc.	
	Peso 4 kg	Fem.	
11.10	200 M.	Fem.	Séries
11.25	110 M.Barr	Masc.	½ Final
	Martelo 4kg	Fem..	
11.40	100 M.Barr.	Fem.	½ Final
	Triplo-salto	Fem..	Tábuas 7/9
	Altura	Masc.	d)
11.55	Disco 2kg	Masc.	
11.55	800 M.	Masc.	Séries
12.15	800 M.	Fem.	Séries
12.30	110 M.Barr.	Masc.	Final
12.40	100 M.Barr.	Fem	Final

a) 2,40-2,60-2,80-3,00-3,10-3,20-3,30...

b) 1,20-1,25-1,30-1,35-1,38-1,41-1,44....

c) Inicia-se à mínima altura possível e sobe sempre de 10 em 10cm.

d) 1,50-1,55-1,60-1,65-1,70-1,75-1,78-1,81...

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

REGULAMENTO:

- 1- Nestes Campeonatos os atletas Juvenis não poderão participar na prova de Lançamento do Peso (7,260), e Martelo (7,260). Não é permitida a participação de atletas Iniciados.
- 2- Cada atleta poderá participar em 3 (três) provas ,sendo o máximo de duas provas por dia.
- 3- Os atletas Juvenis que participem em corridas ou prova de Marcha de distância igual ou superior a 300 M., não poderão participar noutra corrida ou prova de Marcha . O mesmo se aplica aos atletas Juniores, sendo a distância de referência 1500 M.
- 4- Haverá classificação individual sendo atribuída medalha aos 3 primeiros classificados de cada prova, assim como medalha ao 1º atleta sub 23 e 1ºveterano.

Nos casos omissos será aplicado o RGC, da FPA.

NOTAS IMPORTANTES:

- 1- Haverá limitação ao número de atletas que poderão participar em cada prova.
- 2- Em algumas provas, nomeadamente no meio fundo, haverá regulamento específico e diferente do habitual, tendo em consideração as restrições impostas pela DGS/IPDJ.

AS INSCRIÇÕES DEVEM DAR ENTRADA NA AAS ATÉ DIA 15/07