



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

1

Comunicado nº 15 – 2020-2021

ATLETA COMPLETO REGIONAL

PISTA DE ABRANTES

Sábado 15.05.21

INIC.FEM.	INIC.MASC.	JUV.FEM. 1	JUV.MASC.1	JUV.FEM.2	JUV.MASC. 2
80 M.Barr	100 M.Barr	100 M.Barr.	110 M.Barr.	100 M.	100 M.
Comprimento	Comprimento	Altura	Altura	Comprimento	Comprimento
Peso 3kg.	Peso 4kg.	Peso 3kg.	Peso 5kg.	Peso 3kg.	Peso 5kg.

PROGRAMA-HORÁRIO:

15.00	-	110 M.Barr.	JUV.MASC.	Séries	TRIATLO 1
	-	Peso 5kg	JUV.MASC.		TRIATLO 2
15.10	-	100 M.Barr.	JUV.FEM.	Séries	TRIATLO 1
15.20	-	100 M.Barr.	INIC.MASC.	Séries	Triatlo Técnico
15.30	-	80 M.Barr.	INIC.FEM.	Séries	Triatlo Técnico
	-	Altura	JUV.MASC.	a)	TRIATLO 1
15.40	-	100 M.	JUV.FEM	Séries	TRIATLO 2
15.50	-	100 M.	JUV.MASC.	Séries	TRIATLO 2
	-	Comprimento	INIC.MASC.		Triatlo Técnico
16.00	-	Peso 3kg	INIC.FEM		Triatlo Técnico
16.20	-	Comprimento	JUV.FEM.		TRIATLO 2
16.30	-	Altura	JUV.FEM.	b)	TRIATLO 1
17.00	-	Peso 5kg	JUV.MASC.		TRIATLO 1
	-	Comprimento	JUV.MASC		TRIATLO 2
	-	Comprimento	INIC.FEM.		
	-	Peso 3kg	JUV.FEM.		TRIATLO 1 e 2
	-	Peso 4kg	INIC.MASC.		

a) Inicia a 1,30 e sobe sempre de 4 em 4 cm.

b) Inicia a 1,15 e sobe sempre de 4 em 4 cm.

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

REGULAMENTO:

- 1- Os atletas apenas poderão competir nas provas do seu escalão.
- 2- **Cada clube poderá apresentar um máximo de 3 atletas, por prova/escalão/género.**
- 3- Será aplicado o RGC respeitante a Provas Combinadas.
- 4- O horário poderá ser alterado durante a competição mediante prévia informação aos participantes.
- 5- Haverá prémios para os primeiros classificados

ESTA COMPETIÇÃO SERÁ O MOMENTO PRINCIPAL PARA APURAMENTO DOS ATLETAS QUE REPRESENTARÃO A AAS NO ATLETA COMPLETO NACIONAL, MAS NÃO O ÚNICO.

INSCRIÇÕES ATÉ DIA 12/05 NA PLATAFORMA FPACOMPETIÇÕES – SÓ INSCREVER NO TRIATLO PRETENDIDO – NAS NOTAS O TEMPO DA CORRIDA