



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

1

**Comunicado nº 11 – 2021//2022**

**CAMPEONATO REGIONAL JUNIORES (SUB20) - PISTA COBERTA  
ALPIARÇA – NAVE DESPORTIVA**

**PROVAS DE 400M,800M,1500M,3000M e MARCHA- Pista ALMEIRIM**

**PROGRAMA-HORÁRIO:**

**Sábado 29.01.2022**

15.00 - 400 M.	Fem.	Séries	PISTA ALMEIRIM
15.10 - 400 M.	Masc.	Séries	PISTA ALMEIRIM
15.25 - 1500 M.	Fem.	Séries	PISTA ALMEIRIM
15.40 - 1500 M.	Masc.	Séries	PISTA ALMEIRIM
16.00 - Vara	Masc.	a)	
- Altura	Fem.	b)	
16:15 - Comprimento	Fem.		
16.30 - 60 M	Fem.	Elim	
16.45 - 60 M.	Masc.	Elim.	
17.00 - 60 M.	Sen Fem..	PROVA EXTRA	
- Peso 4 kg	Fem.		
17.15 - 60 M.	Sen. Mas.	PROVA EXTRA	
- Comprimento	Masc.		
17.40 - 60 M.	Fem.	Final	
17.50 - 60 M.	Masc.	Final	
a) Início a 2,20, sobe de 10 em 10 cm até 2,80 e depois de 5 em 5 cm			
b) Início a 1,15, sobe de 5 em 5 cm até 1,35 e depois de 3 em 3cm.			

**Domingo 30.01.2022**

09.00 - 3000/5000 M Marcha - Fem/Masc		Séries	PISTA ALMEIRIM
09.30 - 800 M.	Fem	Séries	PISTA ALMEIRIM
09.40 - 800 M.	Masc.	Séries	PISTA ALMEIRIM
09.50 - 3000 M.	Fem.	Séries	PISTA ALMEIRIM
10.10 - 3000 M.	Masc.	Séries	PISTA ALMEIRIM

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

10.30	- Vara	Fem.	c)
	- Altura	Masc.	d)
10.45	- Triplo salto	Fem.	Tábua 9 m.
11.00	- 60 M.Barr.(0.84)	Fem.	Elim.
11.10	- 60 M.Barr.(1.00)	Masc.	Elim.
11.15	- Peso 6 kg	Masc.	
11.30	- Triplo salto	Masc.	Tábua 11 m.
11.50	- 60 M.Barr.(0.84)	Fem.	Final
12.00	- 60 M.Barr. (1.00)	Masc.	Final

c) Início a 1,80, sobe de 10 em 10 cm até 2,20 e depois de 5 em 5 cm.

d) Início a 1,40, sobe de 5 em 5 cm até 1,60 e depois de 3 em 3 cm.

### **REGULAMENTO:**

- Esta competição destina-se a atletas Juniores e Juvenis.
- Cada atleta poderá participar em 3 provas, sendo o máximo de 2 por jornada.
- Haverá classificação individual e coletiva, contando para esta os 3 primeiros classificados de cada clube.
- Prémios aos 3 primeiros classificados de cada prova e às 1<sup>as</sup> equipas.
- Só poderão participar nesta competição os atletas com a filiação regularizada.
- Nos casos omissos será aplicado o RGC. da FPA.

### **NOTAS IMPORTANTES:**

**Nas provas de marcha serão atribuídos os títulos de Sub 18, Sub 20 e Absolutos**

**Para possibilitar a existência de cronometragem eletrónica nas corridas e provas de Marcha a realizar nas pistas de Almeirim e Alpiarça, o programa-horário teve que ser adaptado nesse sentido.**

**INSCRIÇÕES NA PLATAFORMA FPACOMPETIÇÕES ATÉ AO DIA 26-01**



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

1

**Comunicado nº 11 – 2021//2022**

**CAMPEONATO REGIONAL JUNIORES (SUB20) - PISTA COBERTA  
ALPIARÇA – NAVE DESPORTIVA**

**PROVAS DE 400M,800M,1500M,3000M e MARCHA- Pista ALMEIRIM**

**PROGRAMA-HORÁRIO:**

**Sábado 29.01.2022**

15.00 - 400 M.	Fem.	Séries	PISTA ALMEIRIM
15.10 - 400 M.	Masc.	Séries	PISTA ALMEIRIM
15.25 - 1500 M.	Fem.	Séries	PISTA ALMEIRIM
15.40 - 1500 M.	Masc.	Séries	PISTA ALMEIRIM
16.00 - Vara	Masc.	a)	
- Altura	Fem.	b)	
16:15 - Comprimento	Fem.		
16.30 - 60 M	Fem.	Elim	
16.45 - 60 M.	Masc.	Elim.	
17.00 - 60 M.	Sen Fem..	PROVA EXTRA	
- Peso 4 kg	Fem.		
17.15 - 60 M.	Sen. Mas.	PROVA EXTRA	
- Comprimento	Masc.		
17.40 - 60 M.	Fem.	Final	
17.50 - 60 M.	Masc.	Final	
a) Início a 2,20, sobe de 10 em 10 cm até 2,80 e depois de 5 em 5 cm			
b) Início a 1,15, sobe de 5 em 5 cm até 1,35 e depois de 3 em 3cm.			

**Domingo 30.01.2022**

09.00 - 3000/5000 M Marcha - Fem/Masc		Séries	PISTA ALMEIRIM
09.30 - 800 M.	Fem	Séries	PISTA ALMEIRIM
09.40 - 800 M.	Masc.	Séries	PISTA ALMEIRIM
09.50 - 3000 M.	Fem.	Séries	PISTA ALMEIRIM
10.10 - 3000 M.	Masc.	Séries	PISTA ALMEIRIM

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

10.30	- Vara	Fem.	c)
	- Altura	Masc.	d)
10.45	- Triplo salto	Fem.	Tábua 9 m.
11.00	- 60 M.Barr.(0.84)	Fem.	Elim.
11.10	- 60 M.Barr.(1.00)	Masc.	Elim.
11.15	- Peso 6 kg	Masc.	
11.30	- Triplo salto	Masc.	Tábua 11 m.
11.50	- 60 M.Barr.(0.84)	Fem.	Final
12.00	- 60 M.Barr. (1.00)	Masc.	Final

c) Início a 1,80, sobe de 10 em 10 cm até 2,20 e depois de 5 em 5 cm.

d) Início a 1,40, sobe de 5 em 5 cm até 1,60 e depois de 3 em 3 cm.

### **REGULAMENTO:**

- Esta competição destina-se a atletas Juniores e Juvenis.
- Cada atleta poderá participar em 3 provas, sendo o máximo de 2 por jornada.
- Haverá classificação individual e coletiva, contando para esta os 3 primeiros classificados de cada clube.
- Prémios aos 3 primeiros classificados de cada prova e às 1<sup>as</sup> equipas.
- Só poderão participar nesta competição os atletas com a filiação regularizada.
- Nos casos omissos será aplicado o RGC. da FPA.

### **NOTAS IMPORTANTES:**

**Nas provas de marcha serão atribuídos os títulos de Sub 18, Sub 20 e Absolutos**

**Para possibilitar a existência de cronometragem eletrónica nas corridas e provas de Marcha a realizar nas pistas de Almeirim e Alpiarça, o programa-horário teve que ser adaptado nesse sentido.**

**INSCRIÇÕES NA PLATAFORMA FPACOMPETIÇÕES ATÉ AO DIA 26-01**