



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

1

## Comunicado nº 22 – 2021/2022

### TORNEIO PREPARAÇÃO PARA OLÍMPICO JOVEM PROVAS EXTRA

FÁTIMA

30.04.2022

#### PROGRAMA-HORÁRIO:

15.00	- Martelo 4kg	Inic.Masc.	
	- Vara	Inic.Masc./Inic.Fem	1,80-1,90- 2,00...
	- Quadruplo salto	Inic.Fem.	Tábua 10 m.
15.10	- 100 M.Barr.	Inic.Masc.	Séries
15.20	- 80 M. Barr-	Inic.Fem.	Séries
15.30	- Disco 0,75kg/ 1kg	Inic.Fem/ Inic.Masc.	
15.40	- 200 M.	Juv./Jun/Sen.Masc.	Séries PROVA EXTRA
15.55	- 200 M.	Juv./Jun/Sen.Fem.	Séries PROVA EXTRA
	- Quadruplo salto	Inic.Masc.	Tábua 11/12 m.
16.15	- 1500 M.Obst.	Inic.Masc.	Séries
16.30	- 1500 M.Obst.	Inic.Fem.	Séries
	- Dardo 500gr.	Inic.Fem/ Juv Fem	
16.55	- 250 M.Barr. (0,76)	Inic.Masc.	Séries
	- Comprimento	Juv./Jun/Sen.Fem.	Séries PROVA EXTRA
17.10	- 250 M.Barr. (0,76)	Inic.Fem.	Séries
17.25	- 300 M.Barr. (0,84)	Juv.Masc.	Séries
17.40	- 300 M.Barr. (0,76)	Juv.Fem.	Séries
18.00	- 800 M.	Juv./Jun/Sen.Masc.	Séries PROVA EXTRA
18.15	- 800 M.	Juv./Jun/Sen.Fem.	Séries PROVA EXTRA

---

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

## **REGULAMENTO:**

- Não é permitida a participação a atletas Infantis.
- Nos concursos cada atleta terá direito a 4 ensaios
- Cada atleta só pode participar no máximo em duas provas do programa
- Os atletas Iniciados que participem numa corrida de distância igual ou superior a 250 m, não poderão participar em mais nenhuma corrida, que se realize posteriormente.
- **Quadruplo salto:**  
A sucessão será em hop - step - hop - jump.  
Exemplos: E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda.  
Haverá uma referência de delimitação da corrida de balanço situada a 25 m da linha de chamada.
- **Nos casos omissos será aplicado o RGC da FPA.**

**INSCRIÇÕES PELA PLATAFORMA ATÉ AOS DIA 27-04**