



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

## Comunicado nº 23 – 2021/2022

### OLIMPICO JOVEM DISTRITAL 2022

LOCAL: PISTA DE ABRANTES

DATA: 14 e 15 Maio 2022

#### PROGRAMA-HORÁRIO:

<b>Sábado 14 de Maio de 2022</b>			
15:00	80 metros	Inic.Masc	Elim.
15:00	Martelo (4 kg)	Iniciados	Masculinos
15:10	Comprimento	Iniciados	Femininos
15:20	80 metros	Inic.Fem.	Elim.
15:30	Vara a)	Iniciados	Masculinos
15:40	200 metros	Juv.Masc.	Séries
15:45	Altura b) Martelo 3kg	Iniciados Iniciados	Masculinos Femininos
15:50	200 metros	Juv.Fem.	Séries
16:10	80 metros	Inic.Masc.	Final
16:20	80 metros	Inic. Fem.	Final
16:35	110m Barreiras	Juv.Masc.	Elim.
16:50	100m Barreiras	Juv.Fem.	Elim.
17:10	100m Barreiras Peso 4kg	Inici.Masc Iniciados.	Elim. Masculinos
17:20	80m Barreiras	Inic.Fem.	Elim.
17:20	Quádruplo Salto	Iniciados	Femininos
17:35	1.500 metros	Inic.Masc.	Séries
17:50	1.500 metros	Inic.Fem.	Séries
18:00	Dardo (500g)	Iniciados	Femininos
18:10	1.500m Obstáculos	Iniciados	Masculinos
18:20	1.500m Obstáculos	Iniciados	Femininos
18:40	Finais Barreiras f)		

<b>Domingo 15 de Maio de 2022</b>			
09:30	Dardo (600g)	Iniciados	Masculinos
09:30	Comprimento	Iniciados	Masculinos
09:30	Altura c)	Iniciados	Femininos
09:30	4.000m Marcha 4.000m Marcha	Iniciados Iniciados	Masculinos Femininos
10:10	Vara d)	Iniciados	Femininos
	Peso (5 Kg)	Juvenis	Masculinos
10:10	800 metros	Inic.Masc.	Séries
10:25	800 metros	Inic. Fem	Séries
	Altura e)	Juvenis	Masculinos
	Disco (1 Kg) Disco(0,750kg)	Iniciados Iniciados	Masculinos Femininos
10:40	800 metros	Juv.Mac.	Séries
10:55	800 metros	Juv.Fem.	Séries
	Quádruplo Salto	Iniciados	Masculinos
11:15	250m Barreiras	Inic.Masc.	Séries
	Peso (3 Kg)	Iniciados	Femininos
11:25	250m Barreiras	Inic.Fem.	Séries
11:30	Comprimento	Juvenis	Femininos
	Dardo (500g)	Juvenis	Femininos
11:50	250 metros	Inic.Masc.	Séries
12:05	250 metros	Inic.Fem.	Séries

- a) Início altura mínima possível, sobe de 10 em 10cm até 2,20, depois de 5 em 5cm.
- b) Início a 1,25, sobe de 5 em 5cm até 1,45 e depois de 3 em 3 cm.
- c) Início a 1,15, sobe de 5 em 5cm até 1,30 e depois de 3 em 3 cm.
- d) Início altura mínima possível, sobe sempre de 5 em 5cm.
- e) Início a 1,35, sobe de 5 em 5cm até 1,60 e depois de 3 em 3cm.
- f) Caso não se tenham disputado finais diretas nas provas de barreiras, as mesmas serão disputadas a partir das 18.40 e pela mesma ordem da realização das eliminatórias.

### **REGULAMENTO FASE REGIONAL:**

- 1- A prova destina - se a atletas Iniciados e Juvenis que apenas poderão participar nas provas do seu escalão.
- 2- Na fase regional cada atleta pode participar em 3 provas (2+1), tendo em atenção o RGC
- 3- Os atletas Iniciados que participem em distância igual ou superior a 800 M, não poderão participar noutra corrida ou concurso dessa jornada, que se realizar posteriormente.
- 4- Os atletas Juvenis que participem nos 800 M ou prova de distancia superior, não poderão participar em mais nenhuma corrida ou concurso dessa jornada, que se realizar posteriormente. (exceção da estafeta 4x100 ,na final nacional).
- 5- Nos casos omissos será aplicado RGC da FPA.
- 6- Haverá medalhas para os três primeiros de cada prova

### **SELECCÃO PARA A FINAL NACIONAL**

- 1- Cada seleção poderá apresentar no máximo 33 atletas.
- 2- Na final nacional, cada atleta apenas poderá participar em 2 provas.
- 3- **Para a constituição da seleção da AAS, a prova principal de avaliação será a FINAL REGIONAL, mas NÃO SERÁ o unico momento competitivo a ter em conta.**
- 4- A Final Nacional será realizada a 04 e 05 de junho.

### **INSCRIÇÕES NA PLATAFORMA ATÉ DIA 11/05**