



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

COMUNICADO Nº 29 - 2021-2022

CAMPEONATOS DISTRITAIS SUB 20 (JUNIORES)

ESTÁDIO MUNICIPAL DE ABRANTES

1ª JORNADA – 02/07/2022

⌚	PROVA	SEXO	OBSERV.
15H00	100 m. Altura Martelo Vara	Masc. Fem. Fem. Masc.	Elim. a) 4 kg b)
15H15	100 m.	Fem.	Elim.
15H35	400 m. Dardo	Masc. Masc.	Séries 800 gr.
15H50	400 m. Comprimento Peso	Fem. Fem. Masc.	Séries Tábua 3m. 6 Kg
16H10	1.500 m.	Masc.	
16H25	1.500 m.	Fem.	
16H45	3.000 m Obst.	Fem.	
17H15	100 m. Disco Comprimento	Masc. Fem. Masc.	Final 1 Kg Tábua 3m.
17H25	100 m.	Fem.	Final
17H35	5.000 m.	Masc.	
18H00	4 x 100 m.	Masc.	
18H10	4 x 100 m.	Fem.	

a) Início do concurso: 1,25 metro, sobe de 5 em 5 cm.. Quando houver 3 atletas sobe de 3 em 3 cm.

b) Início do concurso: 2,20 metros, sobe de 20 em 20 cm., até 2,80, depois de 10 em 10 cm.

2ª JORNADA - 03 / 07 / 2022

🕒	PROVA	SEXO	OBSERV.
09H30	Vara 3.000m.Obst	Fem.	c)
	Martelo	Masc.	6 kg
	Triplo	Fem.	Tábuas a 7 e 9m
	Dardo	Fem.	600 gr.
09H50	3.000 m.	Masc.	
10H10	3.000 m.	Fem.	
10H30	400 m. bar.	Masc.	Séries
10H40	400 m. bar.	Fem.	Séries
10H55	200 m.	Masc.	Séries
11H05	200 m.	Fem.	Séries
	Peso	Fem.	4 Kg
	Triplo	Masc.	Tabuas a 9 e 11m
	Disco	Masc.	1,750 Kg
	Altura	Masc.	d)
11H25	110 m. bar.	Masc.	1,00 Elim.
11H40	100 m. bar.	Fem.	0,84 Elim.
11H55	800 m.	Masc.	Séries
12H15	800 m.	Fem.	Séries
12H30	110 m. bar.	Masc.	1,00 Final
12H40	100 m. bar.	Fem.	0,84 Final
12H55	4 x 400 m.	Masc.	Séries
13H10	4 x 400 m.	Fem.	Séries

c) Início do concurso a 1,80 metros, subindo de 10 em 10 cm..

d) Início do concurso a 1,40 metros, subindo de 5 em e cm., até haver 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

REGULAMENTO DO CAMPEONATO DISTRITAL DE JUNIORES:

01. Podem participar todos os atletas Masc./Fem. dos escalões Juvenis e Júniores devidamente filiados na AAS na presente época.
02. Os **atletas poderão participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta curta, podendo participar no máximo em duas provas por dia.**
03. Os Juvenis que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 300m, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra prova de corrida, prova de marcha ou concurso nessa jornada. Estes atletas poderão participar em todas as provas com exceção dos 3.000 m. Obstáculos, 5.000 m..
04. Os atletas Júniores que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas.
05. Haverá classificação Individual e coletiva contanto para esta pontuação 2 atletas por clube/prova.
06. Prémios aos 3 primeiros classificados de cada prova e Taça às 3 primeiras equipas.

INSCRIÇÕES ATÉ AO DIA 29-06 NA PLATAFORMA DE INSCRIÇÕES