



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

Comunicado nº 09 – 2022//2023

CAMPEONATO DISTRITAL JUVENIS (SUB18) - PISTA COBERTA
ALPIARCA – NAVE DESPORTIVA
PROVAS DE 300M,800M,1500M,3000M e MARCHA- Pista ALMEIRIM

PROGRAMA-HORÁRIO:

Sábado 21.01.2023

15.00 - 300 M.	Fem.	Séries	PISTA ALMEIRIM
15.10 - 300 M.	Masc.	Séries	PISTA ALMEIRIM
15.25 - 1500 M.	Fem.	Séries	PISTA ALMEIRIM
15.40 - 1500 M.	Masc.	Séries	PISTA ALMEIRIM
16.15 - 60 M	Fem.	Elim	
- Vara	Masc.	a)	
- Altura	Fem.	b)	
16:30 - 60 M.	Masc.	Elim.	
- Comprimento	Fem.		
16.45 - 60 M.	Jun/Sen Fem..	PROVA EXTRA	
- Peso 3kg	Fem.		
17.00 - 60 M.	Jun/Sen. Mas.	PROVA EXTRA	
17.15 - Comprimento	Masc.		
- 60 M.	Fem.	Final	
17.25 - 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 1,10., sobe de 5 em 5 cm até 1,30 e depois de 3 em 3cm.			

Domingo 22.01.2023

09.00 - 3000M Marcha	Fem.		PISTA ALMEIRIM
5000M Marcha	Masc.		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

10.30	- Vara	Fem.	c)
	- Altura	Masc.	d)
10.45	- Triplo salto	Fem.	Tábua 7 m.
11.00	- 60 M.Barr.(0.76)	Fem.	Elim.
11.10	- 60 M.Barr.(0.91)	Masc.	Elim.
11.15	- Peso 5 kg	Masc.	
11.30	- Triplo salto	Masc.	Tábua 9 m.
11.50	- 60 M.Barr.(0.76)	Fem.	Final
12.00	- 60 M.Barr. (0.91)	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 1,35, sobe de 5 em 5 cm até 1,55 e depois de 3 em 3 cm.

REGULAMENTO:

- Esta competição destina-se a atletas Juvenis e Iniciados.
- 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^{as} equipas.
- Só poderão participar nesta competição os atletas com a filiação regularizada.
- Nos casos omissos será aplicado o RGC. da FPA.

NOTA IMPORTANTE

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 ATÉ DIA 18-01