



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

1

## Comunicado nº 12 – 2022//2023

### CAMPEONATO DISTRITAL JUNIORES (SUB20) - PISTA COBERTA ALPIARCA – NAVE DESPORTIVA PROVAS DE 400M,800M,1500M,3000M e MARCHA- Pista ALMEIRIM

#### PROGRAMA-HORÁRIO:

#### Sábado 11.02.2023

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
16.15	- 60 M	Fem.	Elim	
	- Vara	Masc.	a)	
	- Altura	Fem.	b)	
16:30	- 60 M.	Masc.	Elim.	
	- Comprimento	Fem.	Tábua 3m.	
16.45	- 60 M.	Sen Fem..	PROVA EXTRA	
	- Peso 4kg	Fem.		
17.00	- 60 M.	Sen. Mas.	PROVA EXTRA	
17.15	- Comprimento	Masc.	Tábua 3m.	
	- 60 M.	Fem.	Final	
17.25	- 60 M.	Masc.	Final	
	a) Início a 2,40, sobe de 10 em 10 cm até 3,30 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 12.02.2023

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

<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 7/9 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 9/11 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 2,30 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 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.
- 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 ao dia 08/02**