



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

1

Comunicado nº 21 – 2022-2023

**ATLETA COMPLETO REGIONAL 2023**

**ABRANTES 15/16.04.23**

<b>INF.FEM.</b>	<b>INF.MASC.</b>	<b>INIC.FEM.</b>	<b>INIC.MASC.</b>	<b>JUV.FEM.</b>	<b>JUV.MASC.</b>
<b>Pentatlo</b>	<b>Pentatlo</b>	<b>Heptatlo</b>	<b>Heptatlo</b>	<b>Heptatlo</b>	<b>Octatlo</b>
60 M.	60 M.	80 M. Barr.	80 M.	100 M.Barr.	100 M.
Peso 2kg	Comprimento	Dardo 500gr.	Comprimento	Altura	Comprimento
+	+	Altura	Dardo 600gr.	Peso 3kg	Peso 5kg.
60 M Barr.	60 M.Barr.	+	+	200 M.	300 M.
Comprimento	Peso 3kg	80 M.	100 M.Barr.	+	+
1000 M.	1000 M.	Comprimento	Peso 4kg	Comprimento	110 M.Barr
		Peso 3kg	Altura	Dardo 600gr.	Altura
		800 M.	1000 M.	800 M.	Dardo 700gr.
					1000 M.

**PROGRAMA-HORÁRIO:**

**1ª Jornada – Sábado 15.04**

15.00	-	100 M.	Juv.Masc.	Octatlo	
15.10	-	80 M.	Inic.Masc.	Heptatlo	
15.25	-	100 M.Barr.(0,76)	Juv.Fem.	Heptatlo	
15.40	-	80 M.Barr. (0,76)	Inic.Fem.	Heptatlo	
	-	Comprimento	Juv. Masc.	Octatlo	Tábua 3m.
	-	Comprimento	Inic.Masc.	Heptatlo	Tábua 3m.
16.00	-	60 M.	Inf.Masc.	Pentatlo	
	-	Altura	Juv.Fem.	Heptatlo	a)
16.15	-	60 M.	Inf.Fem.	Pentatlo	
16.40	-	Peso 5kg	Juv.Masc.	Octatlo	
	-	Dardo 500gr.	Inic.Fem.	Heptatlo	
	-	Dardo 600gr	Inic.Masc	Heptatlo	
	-	Comprimento	Inf.Masc.	Pentatlo	Tábua 2m.
17.20	-	300 M.	Juv.Masc.	Octatlo	
	-	Peso 2kg	Inf.Fem.	Pentatlo	
	-	Peso 3kg	Juv. Fem.	Heptatlo	
	-	Altura	Inic.Fem	Heptatlo	b)
17.45	-	200 M.	Juv.Fem.	Heptatlo	

a) Inicia a 1,15 e sobe sempre de 4 em 4 cm..

b) Inicia a 1,05 e sobe sempre de 4 em 4 cm..

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

## **2ª Jornada- Domingo 16.04**

09.30	.	80 M.	Inic. Fem.	Heptatlo	
	-	Comprimento	Juv.Fem.	Heptatlo	Tábua 3m
09.45	-	110 M.Barr.	Juv.Masc.	Octatlo	
10.00	-	100 M.Barr	Inic.Masc.	Heptatlo	
10.15	-	60 M.Barr.	Inf.Fem	Pentatlo	
10.30	-	60 M. Barr.	Inf.Masc.	Pentatlo	
	-	Comprimento	Inic.Fem.	Heptatlo	Tábua 2m
	-	Altura	Juv.Masc	Octatlo	c)
10.40	-	Peso 4kg	Inic.Masc.	Heptatlo	
	-	Dardo 600gr.	Juv.Fem.	Heptatlo	
11.05	-	Comprimento	Inf. Fem.	Pentatlo	Tábua 2m
11.10	-	Peso 3kg	Inf.Masc.	Pentatlo.	
11.30	-	Altura	Inic.Masc	Altura	d)
	-	Peso 3kg	Inic.Fem.	Heptatlo	
11.45	-	Dardo 700gr.	Juv.Masc.	Octatlo	
	-	800 M.	Juv.Fem.	Heptatlo	
12.15	-	1000 M.	Inf.Fem.	Pentatlo	
12.25	-	1000 M.	Inf.Masc.	Pentatlo	
12.35	-	800 M.	Inic.Fem.	Heptatlo.	
12.45	-	1000 M.	Inic.Masc.	Heptatlo	
13.00	-	1000 M.	Juv.Masc.	Octatlo	

c) Inicia a 1.30 e sobe sempre de 4 em 4 cm

d) Inicia a 1,20 e sobe sempre de 4 em 4 cm

### **REGULAMENTO:**

- 1- Os atletas apenas poderão competir nas provas do seu escalão.
- 2- Não é permitida a participação de atletas Benjamins.
- 3- Será aplicado o RGC respeitante a Provas Combinadas.
- 4- O horário poderá ser alterado durante a competição mediante prévia informação aos participantes.
- 5- Haverá prémios para os primeiros classificados

NOTA. Esta competição será o momento mais importante para a formação da seleção distrital para o Atleta Completo Nacional, mas não o único.

INSCRIÇÕES NA PLATAFORMA ATÉ AO DIA 12-04