



1 ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

**Comunicado nº 23 – 2022/2023**

**TORNEIO PREPARAÇÃO PISTA**

**FÁTIMA**

**DOMINGO 23.04.2023**

**PROGRAMA-HORÁRIO:**

09.30	- 100 M.Barr.	Inic.Masc.	Séries
	- Disco 1,5kg/1,75kg/2kg	Juv./Jun/ Sen.Masc.	
	- Altura	Juv./Jun./Sen.Fem.	a)
	- Quadruplo salto	Inic.Fem.	b)
09.45	- 80 M. Barr.	Inic.Fem.	Séries
10.00	- 200 M.	Juv./Jun/Sen.Masc.	Séries
10.15	- 200 M.	Juv./Jun/Sen.Fem.	Séries
10.30	- 250 M.Barr. (0,76)	Inic.Masc.	Séries
	- Quadruplo salto	Inic.Masc.	c)
	- Disco 0,75kg/ 1kg	Inic.Fem/ Inic.Masc.	
10.45	- 250 M.Barr. (0,76)	Inic.Fem.	Séries
11.00	- 300 M.Barr. (0,84)	Juv.Masc.	Séries
11.15	- Comprimento	Juv./Jun/Sen.Masc.	Tábua 3m.
11.20	- 300 M.Barr. (0,76)	Juv.Fem.	Séries
11.35	- 1500 M.	Juv./Jun/Sen.Masc.	Séries
11.50	- 1500 M.	Juv./Jun/Sen.Fem.	Séries

a) Inicia a 1,20, sobe de 5 em 5, até ficarem em prova 3 atletas, e depois de 3 em 3cm.

b/c) 1-A sucessão será em hop-step-hop-jump: E+E+D+D + queda ou D+D+E+E+queda.

2-Haverá uma linha de delimitação da corrida de balanço, situada a 25 metros da linha de chamada.

3- Tábua de chamada a 10m para femininos e 11/12 m para masculinos.

**REGULAMENTO:**

- Não é permitida a participação a atletas Infantis.
- Os atletas Iniciados que participem numa corrida de distância igual ou superior a 250 m, não poderão participar em mais nenhuma corrida, que se realize posteriormente. O mesmo se aplica a atletas Juvenis, sendo a distância referência 300 metros
- **Nos casos omissos será aplicado o RGC da FPA.**

**- INSCRIÇÕES NA PLATAFORMA ATÉ AO DIA 19-04**

---

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