



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

1

## COMUNICADO Nº 27 - 2022/2023

### OLIMPICO JOVEM DISTRITAL 2023

LOCAL: PISTA DE ABRANTES

DATA: 13 e 14 Maio 2023

#### PROGRAMA-HORÁRIO:

| <b>Sábado 13 de Maio de 2023</b> |                              |                        |                          |
|----------------------------------|------------------------------|------------------------|--------------------------|
| 15:00                            | 80 metros                    | Inic.Masc              | Elim.                    |
| 15:10                            | Comprimento                  | Iniciados              | Femininos                |
| 15:20                            | 80 metros                    | Inic.Fem.              | Elim.                    |
| 15:30                            | Vara a)                      | Iniciados              | Masculinos               |
| 15:40                            | 100 metros                   | Juv.Masc.              | Elim.                    |
| 15:45                            | Altura b)<br>Martelo 3kg/4Kg | Iniciados<br>Iniciados | Masculinos<br>Fem./Masc. |
| 15:50                            | 100 metros                   | Juv.Fem.               | Elim.                    |
| 16:10                            | 80 metros                    | Inic.Masc.             | Final                    |
| 16:20                            | 80 metros                    | Inic. Fem.             | Final                    |
| 16:35                            | 300m Barreiras               | Juv.Masc.              | Séries                   |
| 16:50                            | 300m Barreiras               | Juv.Fem.               | Séries                   |
| 17:10                            | 100 metros                   | Juv.Masc.              | Final                    |
| 17:15                            | Peso 4kg                     | Iniciados.             | Masculinos               |
| 17:20                            | 100 metros<br>Dardo (500g)   | Juv.Fem.<br>Iniciados  | Final<br>Femininos       |
| 17:40                            | 250m Barreiras               | Inic.Fem.              | Séries                   |
| 17:55                            | 250m Barreiras               | Inic.Masc.             | Séries                   |
| 17:55                            | Quádruplo Salto              | Iniciados              | Femininos                |
| 18:10                            | 1.500 metros                 | Inic.Masc.             | Séries                   |
| 18:20                            | 1.500 metros                 | Inic.Fem.              | Séries                   |
| 18:35                            | 1.500m Obstáculos            | Iniciados              | Femininos                |
| 18:50                            | 1.500m Obstáculos            | Iniciados              | Masculinos               |
| 19:05                            | 1500 metros                  | Juv.Masc.              | Séries                   |
| 19:15                            | 1500 metros                  | Juv.Fem.               | Séries                   |

| <b>Domingo 14 de Maio de 2023</b> |                                |                        |                         |
|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------------|
| 09:30                             | Dardo (600g)                   | Iniciados              | Masculinos              |
| 09:30                             | Comprimento                    | Iniciados/Juv.         | Masculinos              |
| 09:30                             | Altura c)                      | Iniciados              | Femininos               |
| 09:30                             | 4.000m Marcha<br>4.000m Marcha | Iniciados<br>Iniciados | Masculinos<br>Femininos |
| 10:10                             | Vara d)                        | Iniciados              | Femininos               |
|                                   | Dardo 700g                     | Juvenis                | Masculinos              |
| 10:10                             | 800 metros                     | Inic.Masc.             | Séries                  |
| 10:25                             | 800 metros                     | Inic. Fem.             | Séries                  |
| 10:40                             | 110 M Barreiras                | Juv Masc.              | Series                  |
| 10:50                             | 100 M Barreiras                | Juv. Fem.              | Series                  |
| 11:00                             | 100 m Barreiras                | Inic.Masc.             | Series                  |
|                                   | Altura e)                      | Juvenis                | Femininos               |
| 11:10                             | 80 m.Barreiras                 | Inic.Fem.              | Series                  |
|                                   | Disco (1 Kg)<br>Disco(0,750kg) | Iniciados<br>Iniciados | Masculinos<br>Femininos |
| 11:20                             | Quádruplo Salto                | Iniciados              | Masculinos              |
| 11:40                             | Peso (3 Kg)                    | Inic./Juv.             | Femininos               |
| 12:00                             | 250 metros                     | Inic.Masc.             | Séries                  |
| 12:10                             | 250 metros                     | Inic.Fem.              | Séries                  |

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

- a) Início altura mínima possível, sobe de 10 em 10cm até 2,20,depois de 5 em 5cm.
- b) Início a 1,25,sobe de 5 em 5cm até 1,45 e depois de 3 em 3 cm.
- c) Início a 1,05,sobe de 5 em 5cm até 1,30 e depois de 3 em 3 cm.
- d) Início altura mínima possível, sobe sempre de 5 em 5cm.
- e) Início a 1,15,sobe de 5 em 5cm até 1,35 e depois de 3 em 3cm.

**Quadruplo salto:**

A sucessão será em hop-step-hop-jump: E+E+D+D +queda ou D+D+E+E+queda.  
Haverá uma linha de delimitação da corrida de balanço, situada a 25 metros da linha de chamada.

Tábua a 9m nos Iniciados Femininos e a 11m nos Iniciados Masculinos.

**REGULAMENTO FASE REGIONAL:**

- 1- A prova destina - se a atletas Iniciados e Juvenis que apenas poderão participar nas provas do seu escalão.
- 2- Na fase regional cada atleta pode participar em 3 provas (2+1),tendo em atenção o RGC
- 3- Os atletas Iniciados que participem em distância igual ou superior a 250 M, não poderão participar noutra corrida ou concurso dessa jornada, que se realizar posteriormente.
- 4- Os atletas Juvenis que participem nos 300 M ou prova de distancia superior, não poderão participar em mais nenhuma corrida ou concurso dessa jornada, que se realizar posteriormente.(exceção da estafeta medley,na final nacional).
- 5- Nos casos omissos será aplicado RGC da FPA.
- 6- Haverá medalhas para os três primeiros de cada prova e Taças às primeiras equipas (pontuando 1 atleta por prova).

**SELECCÃO PARA A FINAL NACIONAL**

- 1- A seleção da AAS poderá apresentar no máximo 33 atletas.
- 2- Na final nacional, cada atleta apenas poderá participar em 2 provas + Estafeta Medley.
- 3- **Para a constituição da seleção da AAS , a prova principal de avaliação será a FINAL DISTRITAL, mas NAO SERÁ o único momento competitivo a ter em conta.**
- 4- A Final Nacional será realizada a 20 e 21 de Maio, em Lagoa, no Algarve.

INSCRIÇÕES NA FPACOMPETIÇÕES ATÉ 10-05-2023