



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

Comunicado nº 30 – 2022-2023

CAMPEONATO DISTRITAL DE SUB 18 (JUVENIS)

RIO MAIOR 10/11.06.2023

PROGRAMA-HORÁRIO

<u>1ª Jornada</u>	<u>Sábado 10/06</u>		<u>2ª Jornada</u>	<u>Domingo 11/06</u>		
15.00-	Martelo 5kg	Masc.	09.30-	2000 M. Obst.	Masc.	Séries
	Vara	Masc. a)		Vara	Fem.	c)
	110 M. Barr.	Masc. Elim.		Altura	Masc.	d)
15.15-	100 M. Barr.	Fem. Elim.	09.50-	200 M.	Masc.	Séries.
	Tripló-salto	Fem. Tábua 7/9	10.00-	200 M.	Fem.	Séries.
15.30-	100 M.	Masc. Elim.		Dardo 700gr	Masc.	
15.45-	100 M.	Fem. Elim.	10.15-	3000 M.	Fem.	Séries
	Peso 3kg	Fem.	10.35-	300 M. Barr.	Masc.	Séries
16.00-	110 M. Barr.	Masc. Final		-----	-----	
16.15-	100 M. Barr.	Fem. Final		Comprimento	Fem.	
	Altura	Fem. b)	10.45-	300 M. Barr.	Fem.	Séries
16.30-	100 M.	Masc. Final		Disco 1kg	Fem.	
	Disco 1,5kg	Masc.				
16.40-	100 M.	Fem. Final	11.10-	Tripló-salto	Masc.	Tábua 9/11
			11.15-	800 M.	Masc.	Séries
17.00-	2000 M. Obst.	Fem. Séries	-	Peso 5kg	Masc.	
	Comprimento	Masc.	11.25-	800 M.	Fem.	Séries
17.10-	4X100 M.	Masc. Séries	-	Martelo 3kg	Fem.	
17.30-	4X100 M.	Fem. Séries	11.45-	4 x 300 M.	Masc.	Séries
			12.00-	4 x 300 M.	Fem.	Séries
17.45-	1500 M.	Masc. Séries				
17.55-	1500 M.	Fem. Séries				
	Dardo 500gr.	Fem.				
18.10-	300 M.	Masc. Séries				
18.20-	300 M.	Fem. Séries				
18.30-	3000 M.	Masc. Séries				
18.50-	5000 M. Marcha Fem					
	5000 M. Marcha Masc.					

- a) 2,00 - 2,20 - 2,30 ... de 10 em 10 até 3,00 e depois de 5 em 5 cm.
b) 1,15 - 1,20 - 1,25 ... de 3 em 3 cm quando restarem 3 atletas.
c) Altura mínima possível, subindo de 10 em 10cm. até 2,20 e depois de 5 em 5cm.
d) 1,30 - 1,35 - 1,40 ... de 3 em 3 cm quando restarem 3 atletas.

¹ A Associação na Internet em – www.aasantarém.pt

REGULAMENTO:

- O Campeonato Distrital de Juvenis destina-se a atletas Juvenis e Iniciados.
- Os atletas Iniciados podem participar em todas as provas com exceção dos 3000 M. e 2000 M. Obstáculos.
- Cada atleta poderá participar num máximo de 4 provas ,desde que uma delas seja a estafeta curta (4x100),podendo participar no máximo de duas provas por jornada.
- Os atletas Iniciados ou Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 M , não poderão participar noutra prova que se dispute posteriormente, com exceção da estafeta 4x100 m. ,mesmo que essa prova seja um concurso ou corrida para a qual tenham ficado apurados.
- Em cada prova só poderão pontuar 3 atletas por clube, sendo , para efeitos coletivos , os restantes considerados como individuais. Nas estafetas apenas pontuará uma equipa por clube.
- Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados em cada prova e às primeiras equipas.
- Nos casos omissos será aplicado o RGC. da FPA.

ATENÇÃO QUE OS LANÇAMENTOS LONGOS NÃO SE REALIZAM NO ESTÁDIO, EFECTUAM-SE JUNTO AO CENTRO DE ESTÁGIO

INSCRIÇÕES NA PLATAFORMA ATÉ AO DIA 07/06