



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

1

## Comunicado nº 34 – 2022-2023

### CAMPEONATOS SANTARÉM ABSOLUTOS

PISTA DE ABRANTES

08/09 JULHO 2023

#### **1ª Jornada – Sábado 08.07**

15.30	Martelo 4kg	Fem.	
	Vara	Masc.	a)
	100 M.	Masc.	Elim.
	Comprimento	Fem.	
15.45	100 M.	Fem.	Elim.
16.10	Altura	Fem.	b)
	Disco 1kg	Fem.	
16.15	400 M.	Masc.	Séries
16.30	400 M.	Fem.	Séries
16.50	Comprimento	Masc..	
	100 M.	Masc.	Final
17.00	100 M.	Fem.	Final
17.15	1500 M.	Masc.	Séries
17.30	1500 M.	Fem.	Séries
	Dardo 800gr.	Masc.	
	Peso 7,260 kg	Masc.	
		.	
17.50	4 x100 M.	Masc.	Séries
18.05	4 x100 M.	Fem.	Séries
18.20	3000 M Obst.	Fem.	
18.45	5000M.	Masc.	

#### **2ª Jornada – Domingo 09.07**

09.30	5000 M.	Fem.	
10.10	3000 M.Obst.	Masc.	
	Vara	Fem.	c)
	Dardo 600gr	Fem.	
10.30	110 M.Barr	Masc	Elim.
10.50	100 M.Barr.	Fem.	Elim.
11.05	200 M.	Masc.	Séries
	Triplo salto	Masc.	e)
	Peso 4 kg	Fem.	
11.20	200 M.	Fem.	Séries
11.35	400 M.Barr	Masc.	Séries
	Martelo 7,260kg	Masc.	
11.50	400 M.Barr.	Fem.	Séries
	Altura	Masc.	d)
	Disco 2kg	Masc.	
12.05	800 M.	Masc.	Séries
12.15	800 M.	Fem.	Séries
	Triplo-salto	Fem..	f)
12.35	110 M.Barr.	Masc.	Final
12.45	100 M.Barr.	Fem	Final
12.55	4 x400 M.	Masc.	Séries
13.10	4 x400 M.	Fem.	Séries

- a) 2,20-2,40-2,60-2,80-3,00-3,10-3,20-3,30...
- b) 1,20-1,25-1,30-1,35-1,38-1,41-1,44....
- c) Inicia-se à mínima altura possível e sobe sempre de 10 em 10cm.
- d) 1,40 -1,45-1,50-1,55-1,60-1,63-1,66-1,75-1,78-1,81...
- e) Tábuas a 9/11 e 13m
- f) Tábuas a 7/9 e 11m.

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

## **REGULAMENTO:**

- 1- Nestes Campeonatos os atletas Juvenis **não poderão participar na prova de 3000 M. Obstáculos, 5000 M, 5000M. Marcha, Lançamento do Peso (7,260),Disco 2kg e Martelo (7,260)**. Não é permitida a participação de atletas Iniciados.
- 2- Para a classificação coletiva apenas pontuarão os 3 primeiros classificados de cada equipa, sendo os restantes considerados atletas individuais. Cada clube só poderá pontuar com uma equipa por Estafeta.
- 3- Cada atleta poderá participar num máximo de 4 (quatro) provas, desde que uma delas seja a Estafeta curta ( 4x 100 M.) , podendo participar no máximo em duas provas por dia.
- 4- Os atletas Juvenis que participem em corridas ou prova de Marcha de distância igual ou superior a 300 M., não poderão participar noutra corrida ou prova de Marcha, na mesma jornada, exceto estafeta 4x100m . O mesmo se aplica aos atletas Juniores, sendo a distância de referência 1500 M.
- 5- Haverá classificação individual e coletiva sendo atribuída medalha aos 3 primeiros classificados de cada prova, medalha ao 1º atleta sub 23 e veterano e Taça às primeiras equipas.  
Nos casos omissos será aplicado o RGC, da FPA.

**NOTA: O HORÁRIO PODERÁ SER REAJUSTADO, CASO NÃO SE REALIZEM ALGUMAS PROVAS.**

INSCRIÇÕES NA PLATAFORMA ATÉ AO DIA 05-07