



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

Comunicado nº 19 – 2023-2024

## ATLETA COMPLETO DISTRITAL 2024

**ABRANTES**      **13/14.04.24**

<u>INF.FEM.</u>	<u>INF.MASC.</u>	<u>INIC.FEM.</u>	<u>INIC.MASC.</u>
<b><u>Pentatlo</u></b>	<b><u>Pentatlo</u></b>	<b><u>Heptatlo</u></b>	<b><u>Heptatlo</u></b>
60 M.	60 M.	80 M. Barr.	80 M.
Peso 2kg	Comprimento	Dardo 500gr.	Comprimento
+	+	Altura	Dardo 600gr.
60 M Barr.	60 M.Barr.	+	+
Comprimento	Peso 3kg	80 M.	100 M.Barr.
1000 M.	1000 M.	Comprimento	Peso 4kg
		Peso 3kg	Altura
		800 M.	1000 M.

### **PROGRAMA-HORÁRIO:**

#### **1ª Jornada – Sábado 13.04**

15.00	-	80 M.	Inic.Masc.	Heptatlo	
15.20	-	80 M.Barr. (0,76)	Inic.Fem.	Heptatlo	
15.50	-	Comprimento	Inic.Masc.	Heptatlo	Tábua 3m.
	-	60 M.	Inf.Masc.	Pentatlo	
	-	Dardo 500gr.	Inic.Fem.	Heptatlo	
16.10	-	60 M.	Inf.Fem.	Pentatlo	
16.30	-	Comprimento	Inf.Masc.	Pentatlo	Tábua 2m.
16.40	-	Dardo 600gr	Inic.Masc	Heptatlo	
	-	Peso 2kg	Inf.Fem.	Pentatlo	
	-	Altura	Inic.Fem	Heptatlo	a)

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

## **2ª Jornada- Domingo 14.04**

09.30	.	80 M.	Inic. Fem.	Heptatlo	
09.50	-	100 M.Barr	Inic.Masc.	Heptatlo	
10.05	-	60 M.Barr.	Inf.Fem	Pentatlo	
	-	Comprimento	Inic.Fem.	Heptatlo	Tábua 2m
10.20	-	60 M. Barr.	Inf.Masc.	Pentatlo	
10.25	-	Peso 4kg	Inic.Masc.	Heptatlo	
10.45	-	Comprimento	Inf. Fem.	Pentatlo	Tábua 2m
11.00	-	Peso 3kg	Inf.Masc.	Pentatlo.	
11.15	-	Altura	Inic.Masc	Altura	b)
11.20	-	Peso 3kg	Inic.Fem.	Heptatlo	
11.40	-	1000 M.	Inf.Fem.	Pentatlo	
12.00	-	1000 M.	Inf.Masc.	Pentatlo	
12.15	-	800 M.	Inic.Fem.	Heptatlo.	
12.20	-	1000 M.	Inic.Masc.	Heptatlo	

b)Inicia a 1,25 e sobe sempre de 4 em 4 cm

### **REGULAMENTO:**

Os atletas apenas poderão competir na prova do seu escalão.

Não é permitida a participação de atletas Benjamins.

Será aplicado o RGC respeitante a Provas Combinadas.

O horário poderá ser alterado durante a competição mediante prévia informação aos participantes.

Haverá prémios para os primeiros classificados

**Esta competição será o principal, mas não o único critério para a formação da seleção da AAS para o ATLETA COMPLETO NACIONAL.**

**INSCRIÇÕES NA PLATAFORMA ATÉ AO DIA 10-04**

20-03-2024