



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

Comunicado nº 20 – 2023-2024

OLIMPICO JOVEM DISTRITAL 2024

LOCAL: PISTA DE ABRANTES

DATA: 04 e 05 Maio 2024

PROGRAMA-HORÁRIO:

| Sábado | | | | 04 de Maio de 2024 | | | |
|---------------|---|--------------------------------------|----------------------------------|---------------------------|--|--|--|
| 15:00 | 80 metros | Inic.Masc | Elim. | | | | |
| | Martelo 4 kg | Iniciados | Masculinos | | | | |
| 15:10 | Comprimento | Juvenis | Femininos | | | | |
| 15:20 | 80 metros | Inic.Fem. | Elim. | | | | |
| 15:30 | Vara a) | Iniciados | Masculinos | | | | |
| 15:40 | 200 metros | Juv.Masc. | Elim. | | | | |
| 15:45 | Altura b) Martelo 3kg | Juvenil Iniciados | Masculinos Femininos | | | | |
| 15:50 | 200 metros | Juv.Fem. | Elim. | | | | |
| 16:10 | 80 metros | Inic.Masc. | Final | | | | |
| 16:20 | 80 metros Triplo salto | Inic. Fem. Iniciados | Final Masculinos | | | | |
| 16:35 | 800m | Juv.Masc. | Séries | | | | |
| 16:50 | 800m | Juv.Fem. | Séries | | | | |
| 17:15 | Peso 4kg | Iniciados | Masculinos | | | | |
| 17:40 | Dardo 500g 300m Barreiras | Iniciados Inic.Fem. | Femininos Séries | | | | |
| 17:55 | Altura c) 300m Barreiras Triplo salto | Iniciados Inic.Masc. Iniciados | Femininos Séries 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 | | | | |

| Domingo | | | | 05 de Maio de 2024 | | | |
|----------------|--------------------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|--|--|--|
| 09:30 | Dardo 600gr Dardo 500gr | Iniciados Juvenis | Masculinos Femininos | | | | |
| 09:30 | Comprimento | Iniciados. | Femininos | | | | |
| 09:30 | Altura d) | Iniciados | Masculinos | | | | |
| 09:30 | 4.000m Marcha 4.000m Marcha | Iniciados Iniciados | Masculinos Femininos | | | | |
| 10:10 | Vara e) | Iniciados | Femininos | | | | |
| 10:10 | 800 metros | Inic.Masc. | Séries | | | | |
| 10:25 | 800 metros | Inic. Fem. | Séries | | | | |
| 10:40 | 110m Barreiras | Juv.Masc | Final | | | | |
| 10:50 | 100 m Barreiras | Inic.Masc. | Elim. | | | | |
| 11:00 | 100 m Bar | Juv. | Fin | | | | |
| 11:15 | 80 m.Barreira | Inic.Fem. | Elim. | | | | |
| 11:15 | Disco 1 Kg Disco 0,750kg | Iniciados Iniciados | Masculinos Femininos | | | | |
| 11:20 | Comprimento | Iniciados | Masculinos | | | | |
| 11:40 | 100m Barreiras | Inic.Masc. | Final | | | | |
| | Peso 3 Kg Peso 5kg | Iniciados Juvenis | Femininos Masculinos | | | | |
| 11:50 | 80m Barreiras | Inic.Fem. | Final | | | | |
| 12:00 | 300 metros | Inic.Masc. | Séries | | | | |
| 12:10 | 300 metros | Inic.Fem. | Séries | | | | |

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

- a) Início a 2,00 sobe de 10 em 10cm até 2,50,depois de 5 em 5cm.
 - b) Início a 1,40,sobe de 5 em 5cm até 1,60 e depois de 3 em 3 cm.
 - c) Início a 1,10,sobe de 5 em 5cm até 1,30 e depois de 3 em 3 cm.
 - d) Início a 1,25,sobe de 5 em 5cm até 1,50 e depois de 3 em 3cm.I
 - e) Início altura mínima possível, sobe sempre de 5 em 5cm.
- TRIPLIO: Iniciados Femininos: tábua 7m. Iniciados Masculinos: tábuas 7 e 9m.

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 300 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.

SELECCÃO PARA A FINAL NACIONAL

- 1- A seleção da AAS poderá apresentar no máximo 33 atletas.
- 2- Na final nacional, cada atleta poderá participar em 2 provas + Estafeta.
- 3- **Para a constituição da selecção da AAS , a prova principal de avaliação será a FINAL DISTRITAL, mas NÃO SERÁ o unico momento competitivo a ter em conta.**
- 4- A Final Nacional será realizada a 18 e 19 de Maio, em Lagoa,no Algarve..

INSCRIÇÕES NA PLATAFORMA ATÉ 01-05

05-04-2024