



1  
ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

**COMUNICADO Nº 25 2024 -2025**

**TORNEIO DE SALTOS**

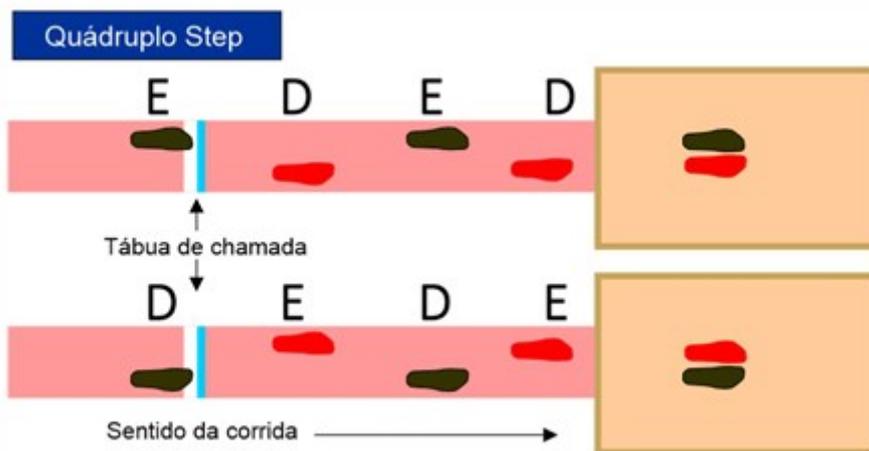
**PISTA DE ALMEIRIM**

**SÁBADO 10.05.25**

**Programa – horário:**

|       |                        |                              |
|-------|------------------------|------------------------------|
| 15.00 | - Salto em comprimento | Sub 18 / Sub 16 Masc.        |
|       | - Salto c/ vara        | Sub 16 Fem / Sub 16 Masc. a) |
|       | - Salto em altura      | Sub 14 Fem / Sub 14 Masc. b) |
| 15.50 | - Salto comprimento    | Sub 18 / Sub 16 Fem.         |
| 16.40 | - Quadruplo step       | Sub 14 Fem / Sub 14 Masc. c) |

- Inicia-se o mais baixo possível e sobe sempre de 5 em 5cm.
- Inicia-se a 0,90 cm, sobe de 5 em 5 até 1,20 e depois de 3 em 3 cm.
- Corrida de balanço limitada a 20 m. Aconselha-se um número de passadas entre 8 e 12.  
A sucessão será alternando apoios: E+D+E+D +queda ou D+E+D+E +queda.  
Tábuas de chamada entre 9 e 11m. As tábuas de chamada poderão ser improvisadas.



**REGULAMENTO :**

- Os atletas apenas poderão participar nas provas referentes ao seu escalão etário.
- Nas provas para Sub 14 é permitida a participação de Benjamins de último ano.
- Cada atleta poderá participar em 2 provas.
- No Comprimento e Quadruplo salto todos os atletas terão direito a 4 ensaios
- Será aplicado o RGC da FPA.
- Haverá prémios ao primeiro classificado em cada prova.

**INSCRIÇÕES NA PLATAFORMA ATÉ AO DIA 07-05**

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