



1

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

COMUNICADO Nº 31 - 2024-2025

CAMPEONATOS DISTRITAIS SUB 20 DE SANTARÉM

PISTA SUSANA FEITOR - RIO MAIOR

1ª JORNADA – 05/07/2025

	PROVA	SEXO	OBSERV.
15H00	100 m.	Masc.	Elim.
	Altura	Fem.	a)
	Martelo	Fem.	4 kg
	Vara	Masc.	b)
15H15	100 m.	Fem.	Elim.
15H35	400 m.	Masc.	Séries
	Dardo	Masc.	800 gr.
15H50	400 m.	Fem.	Séries
	Comprimento	Fem.	Tábua 3m.
	Peso	Masc.	6 Kg
16H10	1.500 m.	Masc.	
16H25	1.500 m.	Fem.	
16H45	3.000 m Obst.	Fem.	
17H15	100 m.	Masc.	Final
	Disco	Fem.	1 Kg
	Comprimento	Masc.	Tábua 3m.
17H25	100 m.	Fem.	Final
17H35	5.000 m.	Masc.	
18H00	4 x 100 m.	Masc.	
18H10	4 x 100 m.	Fem.	
18H30	5000 M Marcha	Fem.	
	5000 M Marcha	Masc.	

- a) Início do concurso: 1,25 metro, sobe de 5 em 5 cm. Quando houver 3 atletas sobe de 3 em 3 cm.
b) Início do concurso: 2,20 metros, sobe de 20 em 20 cm., até 2,80, depois de 10 em 10 cm.

¹ A Associação na Internet em – www.aasantarem.pt e www.aasantarem.blogspot.com

2ª JORNADA - 06/ 07 / 2025

	PROVA	SEXO	OBSERV.
09H30	Vara 3.000m.Obst Martelo Triplo Dardo	Fem. Masc. Masc. Fem. Fem.	c) 6 kg Tábuas a 7 e 9m 600 gr.
09H50	3.000 m.	Masc.	
10H10	3.000 m.	Fem.	
10H30	400 m. bar.	Masc.	Séries
10H40	400 m. bar.	Fem.	Séries
10H55	200 m.	Masc.	Séries
11H05	200 m. Peso Triplo Disco Altura	Fem. Fem. Masc. Masc. Masc.	Séries 4 Kg Tabuas a 9 e 11m 1,750 Kg d)
11H25	110 m. bar.	Masc.	1,00 Elim.
11H40	100 m. bar.	Fem.	0,84 Elim.
11H55	800 m.	Masc.	Séries
12H15	800 m.	Fem.	Séries
12H30	110 m. bar.	Masc.	1,00 Final
12H40	100 m. bar.	Fem.	0,84 Final
12H55	4 x 400 m.	Masc.	Séries
13H10	4 x 400 m.	Fem.	Séries

- c) Início do concurso a 1,80 metros, subindo de 10 em 10 cm..
- d) Início do concurso a 1,40 metros, subindo de 5 em e cm., até haver 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

REGULAMENTO DO CAMPEONATO DISTRITAL DE SUB 20:

01. Podem participar todos os atletas Masc./ Fem. dos escalões Sub 18 e Sub 20, devidamente filiados na AAS.
02. Os atletas **poderão participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta curta, podendo participar no máximo em duas provas por dia.**
03. Os Sub 18 que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 400m, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida. Estes atletas poderão participar em todas as provas com exceção dos 3.000 Obstáculos, 5.000 m.
04. Os atletas Sub 20 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida nessa jornada.
05. Haverá classificação Individual e coletiva contanto para esta pontuação 1 atletas por clube/prova.
06. Prémios aos 3 primeiros classificados de cada prova e Taça às 3 primeiras equipas.

INSCRIÇÕES NA PLATAFORMA ATÉ AO DIA 02-07