



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

Comunicado nº 13 – 2025//2026

CAMPEONATO DISTRITAL JUNIORES (SUB20) – INVERNO E P.CURTA

ALPIARÇA – NAVE DESPORTIVA

PROVAS DE 400M,800M,1500M,3000M e MARCHA- Pista ALMEIRIM

PROGRAMA-HORÁRIO:

Sábado 31.01.2026

PISTA ALMEIRIM

15.00 - 400 M.	Sub 20 Fem.	Séries
15.10 - 400 M.	Sub 20 Masc.	Séries
15.25 - 1500 M.	Sub 20 Fem.	Séries
15.40 - 1500 M.	Sub 20 Masc.	Séries

PISTA ALPIARÇA

16.15 - Vara	Sub 20 Masc.	a)
- Comprimento	Sub 20 Fem.	Tábua 3m.
16.55 - Altura	Sub 20 Fem.	b)
17.05 - Comprimento	Sub 20 Masc.	Tábua 3m
17.15 - 60 M	Sub 20 Fem.	Elim.
17.35 - 60 M.	Sub 20 Masc.	Elim.
- Peso 4kg	Sub 20 Fem.	
18.00 - 60 M.	Sub 20 Fem.	Final
18.15 - 60 M.	Sub 20 Masc.	Final

- a) Início a 2,30, sobe de 10 em 10 cm até 2,90 e depois de 5 em 5 cm
 b) Início a 1,20, sobe de 5 em 5 cm até 1,35 e depois de 3 em 3cm.

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

Domingo 01.02.2026

PISTA ALMEIRIM

09.00	- 3000 M Marcha	Sub 20 Fem.	
	5000 M.Marcha	Sub 20 Masc.	
09.30	- 800 M.	Sub 20 Fem.	Séries
09.40	- 800 M.	Sub 20 Masc.	Séries
09.50	- 3000 M.	Sub 20 Fem.	Séries
10.10	- 3000 M.	Sub 20 Masc.	Séries

PISTA ALPIARÇA

10.45	- Vara	Sub 20 Fem.	c)
	- Altura	Sub 20 Masc.	d)
11.00	- Triplo salto	Sub 20 Fem.	Tábuas 7/ 9 m.
11.35	- 60 M.Barr.(0.84)	Sub 20 Fem.	Elim.
	Peso 6 kg	Sub 20 Masc.	
11.50	- 60 M.Barr.(1.00)	Sub 20 Masc.	Elim.
	- Triplo salto	Sub 20 Masc.	Tábuas 7/ 9 m.
12.15	- 60 M.Barr.(0.84)	Sub 20 Fem.	Final
12.30	- 60 M.Barr.(1.00)	Sub 20 Masc.	Final

c) Início a 1,70, sobe de 10 em 10 cm até 2,20 e depois de 5 em 5 cm.

d) Início a 1,45, sobe de 5 em 5 cm até 1,65 e depois de 3 em 3 cm.

REGULAMENTO SUB 20:

- Esta competição destina-se a atletas Sub 20 (Juniões) e Sub 18 (Juvenis).
- Cada atleta poderá participar em 3 provas, sendo o máximo de 2 por jornada.
- Haverá classificação individual e coletiva, contando para esta o primeiro classificado de cada clube.
- Prémios aos 3 primeiros classificados de cada prova e às 1^{as} equipas.
- Só poderão participar nesta competição os atletas com a filiação regularizada.
- Nos casos omissos será aplicado o RGC. da FPA.

NOTA IMPORTANTE:

Para possibilitar a existência de cronometragem eletrónica nas corridas e provas de Marcha a realizar nas pistas de Almeirim e Alpiarça, o programa-horário teve que ser adaptado nesse sentido.

INSCRIÇÕES PLATAFORMA ATÉ AO DIA 28-01