



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

Comunicado nº 22 – 2018/2019

**CAMP. REG. PROVAS COMBINADAS JUV. JUN e SEN.+
ATLETA COMPLETO INICIADOS**

RIO MAIOR 27e 28.04.2019

1ª JORNADA – SÁBADO 27 .04

2ª JORNADA – DOMINGO 28.04

| | | | | | |
|-------|-------------|-----------------------------|------|-------------|-------------------|
| 14.50 | 80 M. | Hep Masc, Inic. | 9.00 | 110 M Barr. | Decatlo (1,06) |
| 15.00 | 100 M | Decatlo (Juv/Jun/Sen) | 9.15 | 110 M.Barr. | Decatlo (1,00)Jun |
| 15.15 | 80 M.Barr. | Hep. Fem. Inic. | 9.25 | 110 M.Barr. | Decatlo (0,91)Juv |
| 15.20 | 100M.Barr. | Heptatlo 0,84 (Ju/S) | 9.30 | Comprimento | Heptatlo |
| 15.30 | 100M.Barr. | Heptatlo 0,76 (Juv) | 9.35 | 100 M.Barr | Hep.Masc. Inic. |
| 15.40 | Comprimento | Decatlo (Juv/Jun/Sen) | 9.45 | 80 M. | Hep. Inic. Fem |
| 15.55 | Altura | Heptatlo Juv/Jun/Sen (1) | | Disco | Decatlo c) |
| | Comprimento | Hep.Masc. Inic | | Peso 4kg | Hep.Masc. Inic. |
| | Peso | Decatlo a) | | Vara | Decatlo (3) |
| | Dardo 500gr | Hep.Fem.Inic. | | Comprimento | Hep.Inic.Fem. |
| | Peso | Heptatlo b) | | Dardo 600 | Heptatlo |
| | Dardo 600gr | Hep Masc, Inic. | | Altura | Hep.Inic.Masc. |
| | Altura | Decatlo (2) | | Dardo | Decatlo d) |
| | Altura | Hep.Fem.Inic. | | Peso 3kg | Hep.Inic.Fem. |
| | 200 M. | Heptatlo | | 800 M. | Heptatlo |
| | 400 M. | Decatlo | | 1000 M. | Hep.Inic.Masc. |
| | | | | 800 M. | Hep.Inic.Fem. |
| | | | | 1500 M. | Decatlo |

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

2- Colchão Juvenis e Veteranos, inicia a 1,40 e sobe sempre de 4 em 4 cm . Colchão Jun/Sen inicia 1,50 e sobe sempre de 4 em 4 cm.

3- Inicia a 2,50 e sobe sempre de 10 em 10 cm.

a) Sen. 7,260 kg Jun 6 kg. Juv. 5 kg

b) Juv 3kg Jun/ Sen 4kg

c) Sen.2 kg. Jun. 1,75kg. Juv. 1,5kg

d) Sen. e Jun. 800gr. Juv. 700gr.

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

REGULAMENTO PROVAS COMBINADAS:

1. O Decatlo e Heptatlo destina-se a atletas juvenis, juniores e seniores.
2. Será aplicado o RGC da FPA respeitante a provas combinadas.
3. Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados Juvenis, Juniores e Seniores.

REGULAMENTO ATLETA COMPLETO INICIADOS:

1. O Heptatlo destina se exclusivamente para atletas Iniciados
2. A prova servirá para seleção da equipa da AAS no Atleta Completo Nacional Iniciados.
3. A altura de inicio da fasquia no salto em altura será acordado antes do inicio da prova e a mesma subirá sempre de 4 em 4 cm.
4. Será aplicado o RGC da FPA respeitante a provas combinadas.
5. Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados, género feminino e masculino.

As inscrições deverão dar entrada na Associação até dia 24/04