



1 ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

Comunicado nº 22– 2014-2015

CAMP. REG. PROVAS COMBINADAS (AAS/ADAL) JUV. JUN e SEN.
CAMP. REG. 5000 FEM./10000 MASC.

RIO MAIOR 02 e 03 MAIO 2015

1ª JORNADA – SÁBADO 02.05

15.00	100 M	Decatlo(J/Ju/Se)
15.20	100M.Barr.	Heptatlo
15.40	Comprimento	Decatlo
15.55	Altura	Heptatlo a)
16.00	5000 M Fem.	Camp.Reg.
17.00	10000M.Mas	Camp. Reg.
	Peso	Decatlo b)
	Peso	Heptatlo c)
	Altura	Decatlo d)
	200 M.	Heptatlo
	400 M.	Decatlo

2ª JORNADA – DOMINGO 03.05

9.00	110 M Barr.	Decatlo (1,06)
9.15	110 M.Barr.	Decatlo (1,00)
9.25	110 M.Barr.	Decatlo (0,91)
9.30	Comprimento	Heptatlo
	Disco	Decatlo e)
	Vara	Decatlo f)
	Dardo 600	Heptatlo
	Dardo	Decatlo g)
	800 M.	Heptatlo
	1500 M.	Decatlo

- a) Inicia a 1,20 m. e sobe de 4 em 4 cm.
- b) Sen. 7,260 kg Jun 6 kg. Juv. 5 kg
- b) Jun. e Sen. 4 kg.
- c) Inicia a 1,35 e sobe de 4 em 4 cm.
- e) Sen.2 kg. Jun. 1,75kg. Juv. 1,5kg
- f). Inicia a 2,20 m. e sobe de 10 em 10 cm.
- g) Sen. e Jun. 800gr. Juv. 700gr.

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

REGULAMENTO PROVAS COMBINADAS:

1. O Decatlo destina-se a atletas juvenis, juniores e seniores. O Heptatlo destina-se a atletas juniores e seniores, podendo participar atletas juvenis.
2. Será aplicado o RGC da FPA respeitante a provas combinadas.
3. Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados Juvenis, Juniores e Seniores , assim como medalha ao 1º sub-23 **.As inscrições de atletas de outras Associações deverão dar entrada nesta Associação até dia 29 de Abril.**

REGULAMENTO CAMPEONATO REGIONAL 5000 m e 10000 m.

1. A prova e destinada a atletas juniores, seniores e veteranos.
2. Haverá prémios para os 3 primeiros juniores, para os 3 primeiros seniores, para o 1º sub 23 e para o 1º veterano.
3. Nos casos omissos será aplicado o RGC da FPA.