



1

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

Comunicado nº – 2015-2016

CAMP. REG. PROVAS COMBINADAS INF.INIC. JUV. JUN e SEN.

RIO MAIOR 07 e 08 MAIO 2016

1ª JORNADA – SÁBADO 07.05

2ª JORNADA – DOMINGO 08.05

15.00	100 M	Decatlo (Juv/Jun/Sen.Masc)	9.00	110 M Barr.	Decatlo Sen. (1,06)
15.20	100 M.Barr.	Heptatlo Jun/Sen.Fem (0.84)	9.15	110 M.Barr.	Decatlo Jun. (1,00)
15.30	100 M.Barr.	Heptatlo Juv.Fem (0.76)	9.25	110 M.Barr.	Decatlo Juv. (0,91)
15.40	80 M. Barr.	Heptatlo Inic.Fem. (0.76)	9.30	Comprimento	Heptatlo Fem. (Juv/Jun/Sen)
15.55	80 M	Heptatlo (Inic. Masc.)	9.40	100 M.Barr.	Heptatlo Inic. Masc. (0.84)
16.10	60 M.	Pentatlo (Inf.Fem.)	9.55	60 M. Barr.	Pentatlo Inf.Fem. (0.76)
16.25	60 M.	Pentatlo (Inf.Masc.)	10.05	60 M. Barr.	Pentatlo Inf.Masc. (0.76)
			10.15	80 M.	Heptatlo (Inic.Fem)

INDICA-SE NO PROGRAMA-HORÁRIO APENAS O INICIO DA 1ª PROVA DE CADA ESCALÃO ETÁRIO EM CADA UMA DAS JORNADAS.

AS PROVAS SEGUINTE SERÃO REALIZADAS CONFORME A SEQUÊNCIA REGULAMENTAR QUE À FRENTE SE INDICA, TENDO EM ATENÇÃO O TEMPO MÍNIMO DE 20 MINUTOS DE INTERVALO E A DISPONIBILIDADE DOS SETORES.

DECATLO JUV/JUN/SEN. MASC

<u>1ª jorn.</u>	<u>2ª Jorn.</u>
100 M.	110 Barr. (0.91/1.00/1.06)
Comprimento	Disco (1,5 / 1,75/ 2,00)
Peso (5/6/7 kg)	Vara (2.20)
Altura (1.40 *) (1.50 **)	Dardo 700 Juv/800 Jun/Sen.)
400 M.	1500 M.

HEPTATLO JUV/JUN/SEN. FEM

<u>1ª jorn.</u>	<u>2ª Jorn.</u>
100 Barr. (0.76 /0.84)	Comprimento
Altura (1.30 *) (1.40 **)	Dardo 500 Juv./ 600 Jun./Sen.
Peso (juv 3kg /Jun/Sen 4kg)	800 M.
200 M.	

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

HEPTATLO INICIADOS FEMININOS

<u>1ª jorn.</u>	<u>2ª Jorn.</u>
80 M.Barr.	80 M.
Dardo 500	Comprimento
Altura (1.20 ***)	Peso 3
	800 M.

HEPTATLO INICIADOS MASCULINOS

<u>1ª jorn.</u>	<u>2ª Jorn.</u>
80 M.	100 M.Barr
Comprimento	Peso 4
Dardo 600	Altura (1.30***)
	1000 M.

PENTATLO INFANTIS FEMININOS

<u>1ª jorn.</u>	<u>2ª Jorn.</u>
60 M.	60 M.Barr.
Peso 2	Comprimento
	1000 M.

PENTATLO INFANTIS MASCULINOS

<u>1ª jorn.</u>	<u>2ª Jorn.</u>
60 M.	60 M.Barr.
Comprimento	Peso 3
	1000 M.

Início das provas

* Prova de Juvenis

** Prova de Juniores e Seniores

*** Prova de Iniciados

A Fasquia sobe sempre de 4 em 4 cm

REGULAMENTO PROVAS COMBINADAS:

1. A ADAL realizará o Campeonato Distrital de Provas Combinadas de Juniores e Seniores, integrado nesta competição.
2. Os atletas apenas poderão participar na prova referente ao seu escalão etário/sexo
3. Será aplicado o RGC da FPA respeitante a provas combinadas.
4. Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados de cada escalão/sexo do Campeonato Distrital. **As inscrições deverão dar entrada na ADAL até ao dia 3 de Maio.**