



1
ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

Comunicado nº – 2017/2018

CAMP. REG. PROVAS COMBINADAS (AAS/ADAL/AAL/AAS/ADAC)
JUV. JUN e SEN.

CAMPEONATO REGIONAL 5000 M. (F) / 10000 M.(M)

RIO MAIOR 05 e 06 MAIO 2018

1ª JORNADA – SÁBADO 05.05

15.00	100 M	Dec. (Juv/Jun/Sen)
15.20	100M.Barr.	Heptatlo 0,84 (Ju/S)
15.30	100M.Barr.	Heptatlo 0,76 (Juv)
15.40	Comprimento	Decatlo
15.55	Altura	Heptatlo
17.00	<u>5000 M.(F)</u>	<u>CAMP.REG.</u>
18.00	<u>10000 M.(M)</u>	<u>CAMP.REG.</u>
	Peso	Decatlo a)
	Peso	Heptatlo b)
	Altura	Decatlo
	200 M.	Heptatlo
	400 M.	Decatlo

2ª JORNADA – DOMINGO 06.05

9.00	110 M Barr.	Decatlo (1,06)
9.15	110 M.Barr.	Decatlo (1,00)Jun
9.25	110 M.Barr.	Decatlo (0,91)Juv
9.30	Comprimento	Heptatlo
	Disco	Decatlo c)
	Vara	Decatlo
	Dardo 600	Heptatlo
	Dardo	Decatlo d)
	800 M.	Heptatlo
	1500 M.	Decatlo

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

A altura inicial da fasquia na altura e vara será acordado antes da competição, subindo a fasquia no salto altura de 4 em 4 cm e no salto com vara 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.

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.
4. **As inscrições deverão ser enviadas por email para assleiria@adal.pt até ao dia 27.04**