



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

COMUNICADO Nº 27 - 2018-2019

**CAMPEONATOS DISTRITAIS DE SUB 20 (JUNIORES) DE
SANTARÉM E LEIRIA**

FÁTIMA 01/02.06.2019

1ª JORNADA – 01.06 - SÁBADO

🕒	PROVA	SEXO	OBSERV.
15H00	100 m. Altura Martelo Vara	Masc. Fem. Fem. Masc.	Elim. a) 4 kg b)
15H15	100 m.	Fem.	Elim.
15H35	400 m.	Masc.	Séries
15H45	400 m. Dardo	Masc. Masc.	EXTRA SUB23/SEN 800 gr.
15H50	400 m.	Fem.	Séries
15H55	400 m. Comprimento Peso	Fem. Fem. Masc.	EXTRA SUB23/SEN 6 Kg
16H10	1.500 m.	Masc.	Séries
16H25	1.500 m.	Fem.	Séries
16H45	3.000 m Obst.	Fem.	
17H15	100 m. Disco Comprimento	Masc. Fem. Masc.	Final 1 Kg
17H25	100 m.	Fem.	Final
17H35	5.000 m.	Masc.	
18H00	4 x 100 m.	Masc.	
18H10	4 x 100 m.	Fem.	
18H20	5.000Marcha 5.000Marcha	Fem. Masc.	Pista 1 Pista 5

- a) Início do concurso: 1,30 metros, sobe de 5 em 5 cm.. Quando houver 3 atletas sobe de 3 em 3 cm.
- b) Início do concurso: 2,20 metros, sobe de 20 em 20 cm., até 2,80, depois de 10 em 10 cm.

¹ A Associação na Internet em – www.aasantarem.pt e www.aasantarem.blogspot.com

2ª JORNADA - 02.06 DOMINGO

🕒	PROVA	SEXO	OBSERV.
09H30	Vara 3.000m.Obst Martelo Triplo Dardo	Fem. Masc. Masc. Fem. Fem.	c) 6 kg Tábuas a 7 e 9m 600 gr.
09H50	3.000 m.	Masc.	
10H10	3.000 m.	Fem.	
10H30	400 m. bar.	Masc.	Séries
10H40	400 m. bar. Altura Peso	Masc. Masc. Fem.	EXTRA SUB23/SEN d) 4 Kg
10H50	400 m. bar.	Fem.	Séries
11H00	400 m. bar.	Fem.	EXTRA SUB23/SEN
11H10	200 m.	Masc.	Séries
11H20	200 m. Triplo Disco	Fem. Masc. Masc.	Séries Tabuas a 11 e 13m 1,750 Kg
11H35	110 m. bar.	Masc.	1,00 Elim.
11H50	100 m. bar.	Fem.	0,84 Elim.
12H05	800 m.	Masc.	Séries
12H15	800 m.	Fem.	Séries
12H30	110 m. bar.	Masc.	1,00 Final
12H40	100 m. bar.	Fem.	0,84 Final
12H55	4 x 400 m.	Masc.	Séries
13H10	4 x 400 m.	Fem.	Séries

- c)** Início do concurso a 1,80 metros, subindo de 10 em 10 cm..
- d)** Início do concurso a 1,45 metros, subindo de 5 em e cm., até haver 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

REGULAMENTO DO CAMPEONATO REGIONAL DE JUNIORES:

01. O regulamento específico desta competição pode ser consultado no Regulamento de competições da ADAL.
02. Nas provas de velocidade haverá final para a AAS e para a ADAL. Nos concursos passarão à final os 6 melhores classificados de cada Associação.

AS INSCRIÇÕES DEVEM SER FEITAS NO SITE DA ADAL, IMPRETERIVELMENTE, ATÉ AO DIA 28/05.