



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

FUNDADA EM 18 DE OUTUBRO DE 1983

RUA JOSÉ PEDRO DA SILVA, Nº. 11 - R/C - ESQ.

PESSOA COLECTIVA N.º 501 408 657

TELEFONE 265 234 292 - FAX 265 523 436 - www.setubal-asas.com.pt - Email: asas@net.vodafone.pt - 2910-575 SETÚBAL

COMUNICADO Nº 13/2017

Setúbal, 23 de Fevereiro de 2017

ACTIVIDADE: *CONVÍVIO DE BENJAMINS A EM PAVILHÃO*

LOCAL: Pavilhão da Escola Integrada de Monte Caparica

DATA: 04 de Março de 2017

HORA: 16h00m - Femininos

16h45m - Masculinos

ORGANIZAÇÃO: Associação Atletismo Setúbal / Monte Kapa Escola Desporto

APOIO: União Freguesias Caparica e Trafaria / Câmara Municipal Almada

PROGRAMA DE PROVAS

Os jovens participarão nas seguintes provas:

25 m Barreiras (4)
Salto Pés Juntos
Lançamento do “Foguete “
Estafeta

CARACTERÍSTICAS DAS PROVAS

- **25 m/Barreiras (4)** – Partida igual à dos 25m. A distância da partida à 1ª Bar. é de 5m, depois será de 4m, 4,5m, 5m e da 4ª Bar. à meta ser de 6,5 m. A altura das barreiras será de +/- 40 cm.
- **Pés juntos** – Pernas em ½ flexão, pés ligeiramente afastados, impulsionar e saltar o mais longe possível.
- **Lançamento do “Foguete “**- Realizar uma corrida de balanço de 3 m. Lançar o “foguete “como o dardo.
- **Estafeta** – Os jovens serão distribuídos por grupos de acordo com o número total de participantes, independentemente do clube a que pertencam.

Cada jovem fará um percurso de ida e volta (+/- 20m), transportando um testemunho.

REGULAMENTO

1 - PARTICIPAÇÃO

- Podem participar jovens federados e não federados nascidos em 2010/2009/2008.

Nota: Os jovens que não forem federados terão que apresentar fotocópia de documento de identificação (Bilhete de identidade ou Cédula Pessoal) e preencher uma Ficha para poderem ficar segurados.

2 – CLASSIFICAÇÃO

- Haverá uma Classificação Individual por prova para Femininos e outra para Masculinos;

3 – PRÉMIOS

- Haverá um prémio de participação para todos os jovens;
- Serão atribuídas medalhas aos 5 primeiros classificados de cada prova, excetuando a estafeta.

4 – INSCRIÇÕES

- Serão efetuadas no local a partir das **16h30m.**

Pel'O Departamento Técnico
da As.A.S.