



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

FUNDADA EM 18 DE OUTUBRO DE 1983

RUA JOSÉ PEDRO DA SILVA, N.º 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 N.º 09/2017

Setúbal, 17 de Janeiro de 2017

**ATIVIDADE: CONVÍVIO DE BENJAMINS A EM PAVILHÃO**

**LOCAL:** Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo

(Rua Infante D. Henrique – Junto à Escola Básica José Maria dos Santos)

**DATA:** 04 de Fevereiro de 2017

**HORA:** 15h00m - Femininos

15h45m - Masculinos

**ORGANIZAÇÃO:** Assoc. Atletismo Setúbal / Assoc. Académica Pinhalnovense

**APOIO:** Câmara Municipal de Palmela

## **PROGRAMA DE PROVAS**

Os jovens participarão nas seguintes provas:

25 Metros
Saltitar
Lançamento da Bola Medicinal de Perfil
Estafeta

## **CARACTERÍSTICAS DAS PROVAS**

- **25 Metros** – Partida de pé. A partida será dada ao som de apito e a cronometragem manual.
- **Saltitar** – Saltar lateralmente sobre um obstáculo durante 15 segundos, contabilizam-se o nº de saltos realizados durante este período de tempo.
- **Lançamento de Bola Medicinal de Perfil (1Kg)** – Lançar parado; bola à altura dos ombros; cotovelos afastados e alinhados; lançar como o peso.
- **Estafeta** – Os jovens serão distribuídos por grupos de acordo com o número total de participantes, independentemente do clube a que pertençam.

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 para Masculinos.

## **3 – PRÉMIOS**

- Haverá uma oferta de participação para todos os jovens;
- Serão atribuídas medalhas aos 5 primeiros classificados de cada prova, excepto na estafeta.

## **4 – INSCRIÇÕES**

- Abertura do secretariado às **14h30m.**
- Inscrições serão efetuadas no local da prova.

Pel'O Departamento Técnico  
da As.A.S.