



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA | PESSOA COLETIVA Nº 501 408 657

FUNDADA EM 18 DE OUTUBRO DE 1983

Av. Seixaliada - Complexo Municipal Carla Sacramento - Cruz de Pau - 2845 - 618 - Amora



+351 913 231 824
+351 211 646 294



www.asasetubal.pt



asas@net.vodafone.pt

COMUNICADO Nº 22/2025-2026

Seixal, 14/05/2026

Competição: CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES DE VERA0

Local: CMACS

Data: 09 de junho de 2026 – terça-feira

Organização: Associação de Atletismo de Setúbal

Apoio: Câmara Municipal do Seixal

PROGRAMA – HORÁRIO 09/06/2026

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género
19:20	19:30	20:00	Martelo 7kg	jun/s23/sen/vet	M
19:20	19:30	20:00	Martelo 4kg	juv/jun/s23/sen/vet	F
19:20	19:30	20:00	altura	juv/jun/s23/sen/vet	M
19:20	19:30	20:00	comprimento	juv/jun/s23/sen/vet	F
19:55	20:05	20:15	110 barr	juv/jun/s23/sen/vet	M
20:10	20:20	20:30	100 barr	juv/jun/s23/sen/vet	F
20:25	20:35	20:45	100	juv/jun/s23/sen/vet	M
20:35	20:45	20:55	100	juv/jun/mx23/sen/vet	F
20:50	21:00	21:10	400	juv/jun/s23/sen/vet	M
21:00	21:10	21:20	400	juv/jun/s23/sen/vet	F
20:40	20:50	21:20	Dardo 800gr	juv/jun/s23/sen/vet	M
20:40	20:50	21:20	Dardo 600gr	juv/jun/s23/sen/vet	F
20:40	20:50	21:20	altura	juv/jun/s23/sen/vet	F
20:40	20:50	21:20	comprimento	juv/jun/s23/sen/vet	M
21:15	21:25	21:35	1500	juv/jun/s23/sen/vet	M
21:25	21:35	21:45	1500	juv/jun/s23/sen/vet	F
21:50	22:00	22:10	Est Medley	juv/jun/s23/sen/vet	M
22:00	22:10	22:20	Est Medley	juv/jun/s23/sen/vet	F
22:15	22:25	22:35	3000 Obst	jun/s23/sen/vet	M
22:30	22:40	22:50	3000 Obst	jun/s23/sen/vet	F

REGULAMENTO GERAL

1. Este Campeonato realizar-se-á numa só jornada;
2. Para efeitos de classificação coletiva, cada clube deverá participar com um mínimo de seis (6) atletas nas provas individuais;
3. Apenas podem participar atletas federados dos escalões de S18, S20, S23, Seniores e Veteranos;
4. Os atletas podem participar extra competição, no máximo de duas (2) provas individuais e na estafeta;
5. Cada atleta pode participar em duas (2) provas individuais e na estafeta; Ou seja: considerando uma equipa com seis atletas, dois podem realizar duas provas individuais + a estafeta a pontuar para a equipa e dos restantes quatro, dois podem realizar uma prova + a estafeta a pontuar para a equipa, e uma prova extra competição e os restantes dois podem realizar uma prova individual a pontuar para a equipa e uma prova extra competição;
6. Nos concursos todos os atletas realizam 4 ensaios;
7. A classificação coletiva será elaborada, atribuindo-se ao 1º classificado o número de pontos

- igual ao número de clubes participantes, ao 2º classificado menos um ponto e assim sucessivamente por ordem decrescente;
8. Em caso de igualdade pontual vence o clube que obtiver o maior nr. de atletas classificados em 1º lugar. Caso a igualdade se mantenha aplica-se o mesmo princípio aos atletas classificados em 2º lugar e assim sucessivamente;
 9. Cada clube apenas pode apresentar uma equipa por género;
 10. A constituição das equipas deve ser obrigatoriamente comunicada á organização antes do início da competição, **até às 19hrs**, em folha de inscrição própria;
 11. Podem ser realizadas substituições de atletas, desde que sejam comunicadas ao secretariado **até quinze (15) minutos antes do fecho da camara de chamada;**
 12. Cada equipa apenas pode apresentar um (1) atleta por prova;
 13. Os atletas que não realizem marca obtêm zero (0) pontos;
 14. Apenas haverá classificação coletiva por género;
 15. Serão atribuídas Taças as 3 primeiras equipas de cada género;
 16. Todas as corridas serão realizadas por series em função dos atletas confirmados, tendo em consideração apenas o registo pessoal de cada atleta;
 17. Aos atletas do escalão de **Sub-18** não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 300m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte: a) Os atletas do escalão de Sub-18 que participem em provas de distância igual ou superior a 1.500m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.
 18. Quando os atletas **Sub-18** participarem em provas de escalões superiores, não poderão competir nas seguintes disciplinas: Lançamento do Peso (7,260kg) e Lançamento do Martelo (7,260kg).
 19. Aos atletas do escalão de **Sub-20** não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 400m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte: a) Os atletas do escalão de Sub-20 que participem em provas de distância igual ou superior a 3.000m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.
 20. **Os atletas S18** podem participar em todas as provas à exceção do Lançamento de martelo masc. ;
 21. **As inscrições** dos atletas devem ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até as **23:59 horas da domingo, dia 07/06/2026;**
 22. **TODOS OS ATLETAS DEVEM SER INSCRITOS EM** <https://fpacompeticoes.pt/> quer se tratem de atletas a participar coletivamente quer se tratem de atletas extra competição;
 23. O participante, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em filmagens ou fotografias que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição;
 24. **As confirmações** serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as **18:00 horas do dia 08/06/2026, segunda-feira e 90 minutos antes do início de cada prova**, em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão também fazer a confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação;
 25. Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube, para: fpacompeticoes@fpatletismo.pt

26. **TODOS OS ATLETAS DEVEM SER CONFIRMADOS EM** <https://fpacompeticoes.pt/> quer se tratem de atletas a participar coletivamente quer se tratem de atletas extra competição;

	Altura	
	Inicia	Progressão
juv/jun/s23/sen/vet M	1.45m	5 cm ate 1.65m, depois de 3 em 3cm
Juv/jun/s23/sen/vet F	1.20m	5 cm ate 1.35m, depois de 3 em 3cm

CASOS OMISSOS

Casos omissos serão resolvidos de acordo com o Manual Técnico da WA e Regulamento Geral de Competições.

IMPORTANTE

Não são aceites inscrições ou confirmações de inscrições apos os prazos estipulados, conforme email enviado aos clubes no dia 02/10/2025.

Os atletas participantes em qualquer das provas, devem primeiro dirigir-se à camara de chamada, de onde serão encaminhados para os locais das suas provas (concursos e partidas das corridas ou marcha atlética).

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

Ficha de Inscrição de Equipa

Clube

Equipa masc.

Equipa femn.

prova	dorsal	nome
100Metros		
100-110/Barreiras		
400 Metros		
1.500 Metros		
Estf Medley 1º percurso/100		
Estf Medley 2º percurso/200		
Estf Medley 3º percurso/300		
Estf Medley 4º percurso/400		
martelo		
dardo		
comprimento		
Altura		
3.000 obst		

Ficha de substituição de Atleta

Entregar no secretariado até quinze (15) minutos antes do fecho da camara de chamada

Clube

Equipa masc.

Equipa femn.

Substituir o (s) atleta (s) mencionado (s) na Ficha de inscrição pelo (s) seguinte (s) atleta (s):

prova	dorsal	nome
100Metros		
100-110/Barreiras		
400 Metros		
1.500 Metros		
Estf Medley 1º percurso/100		
Estf Medley 2º percurso/200		
Estf Medley 3º percurso/300		
Estf Medley 4º percurso/400		
martelo		
dardo		
comprimento		
Altura		
3.000 obst		