



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA | PESSOA COLETIVA N.º 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 N.º 3/2025-2026

Seixal, 29/10/2025

**Competição:** PROVAS DE PREPARAÇÃO SUB14 (2) E SUB16 (1)

**Local:** CMACS - Seixal

**Data:** 29/11/2025

**Organização:** Associação de Atletismo de Setúbal

**Apoio:** Câmara Municipal de Seixal

## PROGRAMA – HORÁRIO

Sábado – 29.11.2025

| Camara chamada | Entrada em pista | Hora da prova | Prova   | Escalões    | Género | obs       |
|----------------|------------------|---------------|---------|-------------|--------|-----------|
| 14:20          | 14:30            | 15:00         | martelo | Sub16       | M      | 4 kg      |
| 14:20          | 14:30            | 15:00         | dardo   | Sub14       | M      | 400 gr    |
| 14:20          | 14:30            | 15:00         | altura  | Sub16       | F      | Colchão A |
| 14:40          | 14:50            | 15:00         | 60 barr | Sub16       | M      | 0.84      |
| 15:00          | 15:10            | 15:20         | 60 barr | Sub16       | F      | 0.76      |
| 15:20          | 15:30            | 15:40         | 60 barr | Sub14/Sub12 | M      | 0.65      |
| 15:40          | 15:50            | 16:00         | 60 barr | Sub14/Sub12 | F      | 0.65      |
| 16:00          | 16:10            | 16:20         | 60      | Sub16       | M      |           |
| 15:40          | 15:50            | 16:20         | dardo   | Sub14       | F      | 400 gr    |
| 15:40          | 15:50            | 16:20         | compr   | Sub16       | F      |           |
| 15:40          | 15:50            | 16:20         | altura  | Sub14/Sub12 | M      | Colchão B |
| 16.15          | 16.25            | 16:35         | 60      | Sub16       | F      |           |
| 16.30          | 16.40            | 16.50         | 800     | Sub16       | M      |           |
| 16.45          | 16:55            | 17.05         | 800     | Sub16       | F      |           |
| 17.00          | 17.10            | 17:20         | 1000    | Sub14/Sub12 | M      |           |
| 17:15          | 17:25            | 17:35         | 1000    | Sub14/Sub12 | F      |           |
| 17:00          | 17:10            | 17:40         | altura  | Sub16       | M      | Colchão A |
| 17:00          | 17:10            | 17:40         | martelo | Sub16       | F      | 3 kg      |
| 17:00          | 17:10            | 17:40         | altura  | Sub14/Sub12 | F      | Colchão B |
| 17:30          | 17:40            | 17:50         | 300     | Sub16       | M      |           |
| 17:45          | 17:55            | 18.05         | 300     | Sub16       | F      |           |
| 18:00          | 18:10            | 18:20         | 150     | Sub14/Sub12 | M      |           |
| 18:15          | 18:25            | 18:35         | 150     | Sub14/Sub12 | F      |           |

## REGULAMENTO

- Só podem participar atletas federados dos Escalões de sub12, sub14 e sub16.
- Os atletas federados das ARs de Évora, Portalegre, Castelo Branco, Santarém e Beja, podem participar extra competição.
- Os atletas federados, de outras Associações Regionais, podem participar extra competição, devendo para o efeito proceder em conformidade com o previsto no Regulamento administrativo da AsAS/Set2025.
- Os atletas poderão, no máximo, participar em duas (2) provas.
- Nos saltos horizontais e nos lançamentos cada atleta pode realizar 3 ensaios e os oito finalistas podem realizar mais 3 ensaios.
- Atletas extracompetição não têm acesso aos 3 ensaios finais.
- **Nas provas de salto em altura destinadas a Benjamins B e Infantis só permitida a utilização da técnica de TESOURA.**

- Aos atletas do escalão de Sub-16 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-16 que participem em provas de distância igual ou superior a 800m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.
- Aos atletas do escalão de Sub-14/Sub-12 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 150m, 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-14/Sub-12 que participem em provas de distância igual ou superior a 600m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.

| <b>Salto em altura</b> |                |   |
|------------------------|----------------|---|
| Escalão                | Altura inicial | Progressão  |
| Sub16                  | A definir      | De 5 em 5 cm – caso estejam 12 ou mais atletas confirmados<br>De 3 em 3 cm – caso estejam menos de 12 atletas confirmados |
| Sub12/Sub14            | A definir      | De 5 em 5 cm – caso estejam 12 ou mais atletas confirmados<br>De 3 em 3 cm – caso estejam menos de 12 atletas confirmados |

### **INSCRIÇÃO**

As inscrições, dos atletas devem ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> **impreterivelmente até às 23:59 horas da quarta-feira, dia 26/11/2025.**

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.

### **CONFIRMAÇÃO DAS INSCRIÇÕES**

As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 28/11/2025, Sexta-feira e noventa (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.

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](mailto:fpacompeticoes@fpatletismo.pt)

### **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.