



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 7/2025-2026

Seixal, 08/12/2025

Competição: Campeonato Regional Provas Combinadas Inverno – S18/20/23/SEM + extras

Local: CMACS

Data: 20 e 21/12/2025

Organização: AsAS

Apoio: Câmara Municipal do Seixal

PROGRAMA – HORÁRIO – 20\12\2025 – Sábado

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
13:40	13:50	14:00	60barr	s16/s18 0.76	femn	pentatlo
13:55	14:05	14:15	60barr	s20/s23/senior 0.84	femn	pentatlo
14:10	14:20	14:30	60	s16/s18	masc	heptatlo
14:25	14:35	14:45	60	s20/s23/senior	masc	heptatlo
14:40	14:50	15:00	60	S12/S14	femn	extra
		15:00	altura	s16/s18	femn	pentatlo
		15:00	altura	s20/s23/senior	femn	pentatlo
		15:00	comprimento	s16/s18	masc	heptatlo
		15:00	comprimento	s20/s23/senior	masc	heptatlo
14:55	15:05	15:15	60	S12/S14	masc	extra
15:10	15:20	15:30	60	s16/s18	femn	extra
15:25	15:35	15:45	60	s16/s18	masc	extra
15:40	15:50	16:00	60	s20/s23/senior/vet	femn	extra
15:55	16:05	16:15	60	s20/s23/senior/vet	masc	extra
		16:30	Peso 3k	s16/s18	femn	pentatlo
		16:30	Peso 4k	s20/s23/senior	femn	pentatlo
		16:30	Peso 5k	s16/s18	masc	heptatlo
		16:30	Peso 6k	s20	masc	heptatlo
		16:30	Peso 7k	s23/senior	masc	heptatlo
16:10	16:20	16:30	1000	S12/S14	femn	extra
16:25	16:35	16:45	1000	S12/S14	masc	extra
16:40	16:50	17:00	1500	s16/s18	femn	extra
17:55	17:05	17:15	1500	s16/s18	masc	extra
17:10	17:20	17:30	800	s18/s20/s23/senior/vet	femn	extra
17:25	17:35	17:45	800	s18/s20/s23/senior/vet	masc	extra
		18:00	comprimento	s16/s18	femn	pentatlo
		18:00	comprimento	s20/s23/senior	femn	pentatlo
		18:00	altura	s16/s18	masc	heptatlo
		18:00	altura	s20/s23/senior	masc	heptatlo
17:55	18:05	18:15	3000mx	s16/s18	femn	Pista 5 a 8
17:55	18:05	18:15	5000mx	s16/s18	masc	Pista 1 a 4
		19:30	800	s16/s18	femn	pentatlo
		19:40	800	s20/s23/senior	femn	pentatlo

PROGRAMA – HORÁRIO – 21\12\2025 - Domingo

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
08:40	08:50	09:00	60barr	s16/s18 0.91	masc	heptatlo
08:55	09:05	09:15	60barr	s20 1.00	masc	heptatlo
09:10	09:20	09:30	60barr	s23/senior 1.07	masc	heptatlo
		10:00	vara	s16/s18	masc	heptatlo
		10:00	vara	s20/s23/senior	masc	heptatlo
		12:00	1000	s16/s18	masc	heptatlo
		12:10	1000	s20/s23/senior	masc	heptatlo

escalão	Vara inicia (progressão)	Altura inicia (progressão)
S18 F		1.12 (+3)
S20/S23/senior F		1.18 (+3)
S18 M	1.80 (+10)	1.34 (+3)
S20 M	2.00 (+10)	1.40 (+3)
S23/Seniores M	2.20 (+10)	1.46 (+3)

Nota: À descrição do Árbitro de Provas Combinadas haverá, sempre que possível, um intervalo de pelo menos 30 minutos entre o fim de uma prova e o início da seguinte para cada atleta. O período mínimo de 30 minutos deve ser calculado como sendo o tempo real entre o final da última corrida ou ensaio para qualquer atleta no evento anterior até ao início da primeira corrida ou ensaio na prova seguinte. É portanto possível e não incomum que os atletas passem diretamente da conclusão de uma prova para o aquecimento da prova seguinte, de modo que os 30 minutos são utilizados no movimento de um local para outro e no aquecimento para a prova seguinte. **Considera-se que a “Hora da prova” é uma referência que pode ser alterada em função do anteriormente mencionado.**

REGULAMENTO

PARTICIPAÇÃO

- Os atletas federados das ARs de Évora, Algarve, 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 extra por jornada
- Todas as corridas serão disputadas por series. As mesmas são elaboradas em função das marcas e dos atletas confirmados, independentemente do escalão ou da AARR a que os atletas pertencam.
- 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.
- 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.

INSCRIÇÃO

As inscrições, dos atletas devem ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente **ate as 23:59 horas da quarta-feira, dia 17/12/2025.**

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 19/12/2025, sexta-feira e noventa (90) minutos antes do inicio 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

CLASSIFICACAO

- Haverá classificação individual no CR Provas Combinadas:
 - S16/S18
 - S20
 - Sub 23
 - Seniores

PREMIOS

- Medalhas aos três primeiros classificados do CR Provas Combinadas.

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.*