



# 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 12/2025-2026

Seixal, 06/02/2026

**Competição:** Atleta Completo – Fase Regional (sub14/sub16) + extras

**Local:** CMACS

**Data:** 07 e 08 de março de 2026

**Organização:** AsAS

**Apoio:** Câmara Municipal do Seixal

**IMPORTANTE:** salvo motivo de força maior, esta competição serve para apurar os atletas sub14 (1 masc + 1 femn) e sub16 (1 masc + 1 femn) que irão representar a AsAS na Fase Nacional.

## REGULAMENTO TÉCNICO

O Torneio “Atleta Completo” é uma competição de provas combinadas, sendo o Programa de cada escalão constituído pelas seguintes disciplinas:

**Sub-14 Masculinos - Pentatlo:** 60m, Comprimento + 60m Barreiras, Peso (3 Kg), 1.000m.

**Sub-16 Masculinos - Octatlo:** 80m, Dardo (600g), Vara, 300 + 100m Barreiras, disco (1 Kg), Altura, 1.000m.

**Sub-14 Femininos - Pentatlo:** 60m, Peso (2 Kg) + 60m Barreiras, Comprimento, 1.000m.

**Sub-16 Femininos - Heptatlo:** 80m Barreiras, altura, Dardo (500g) + 80m, Comprimento, Peso (3 Kg), 800m.

## PROGRAMA – HORÁRIO

07/03/2026 - Sábado					
Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalão/Género	obs
14:30	14:40	14:50	80m bar (0,76)	SUB-16 Fem	HEP
14:50	15:00	15:10	60 m	SUB-14 Masc	PEN
15:00	15:10	15:20	60 m	SUB-14 Fem	PEN
15:10	15:20	15:30	100 m	S18/S20/S23/Sénior/Vet Fem	extra
		15:30	Altura	SUB-16 Fem	HEP
		15:40	Comprimento	SUB-14 Masc	PEN
15:20	15:30	15:40	100 m	S18/S20/S23/Sénior/Vet Mas	extra
		15:50	Peso (2 kg)	SUB-14 Fem	PEN
15:30	15:40	15:50	80 m	SUB-16 Masc	OCT
15:40	15:50	16:00	3000	S18/S20/S23/Sénior/Vet Fem	extra
15:55	16:05	16:15	3000	S18/S20/S23/Sénior/Vet Masc	extra
16:10	16:20	16:30	200	S18/S20/S23/Sénior/Vet Fem	extra

16:20	16:30	16:40	200	S18/S20/S23/Sénior/Vet Masc	extra
		16:40	Dardo (600g)	SUB-16 Masc	OCT
		16:40	Dardo (500 g)	SUB-16 Fem	HEP
16:35	16:45	16:55	400 m	S18/S20/S23/Sénior/Vet Fem	extra
16:45	16:55	17:05	400 m	S18/S20/S23/Sénior/Vet Masc	extra
		17:50	Vara	SUB-16 Masc	OCT
		18:50	300	SUB-16 Masc	OCT

### 08/03/2026 - Domingo

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalão/Género	obs
08:30	08:40	08:50	80 m	SUB-16 Fem	HEP
08:50	09:00	09:10	60m barr (0.76)	SUB-14 Fem	PEN
09:00	09:10	09:20	60m barr (0.76)	SUB-14 Masc	PEN
		09:30	Comprimento	SUB-16 Fem	HEP
09:10	09:20	09:30	100m bar (0,84)	SUB-16 Masc	OCT
		09:40	comprimento	SUB-14 Fem	PEN
09:20	09:30	09:40	100 barr (0,84)	S20/Sénior/Vet35 Fem	extra
		09:50	Peso (3 kg)	SUB-14 Masc	PEN
09:35	09:45	09:55	100m barr (0,76)	S18 Fem	extra
09:50	10:00	10:10	110m bar (0,91)	S18/Vet50-55 Masc	extra
10:05	10:15	10:25	110m bar (1,00)	S20/vet35-40-45 Masc	extra
		10:30	Disco (1 Kg)	SUB-16 Masc	OCT
		10:30	Peso (3 Kg)	SUB-16 Fem	HEP
10:20	10:30	10:40	110 m bar (1,06)	Sénior Masc	extra
		10:55	1 000 m	SUB-14 Fem	PEN
		11:05	1 000 m	SUB-14 Masc	PEN
		11:30	Altura	SUB-16 Masc	OCT
		11:30	800 m	SUB-16 Fem	HEP
		12:30	1.000 m	SUB-16 Masc	OCT

**Nota:** À descrição do Árbitro de Provas Combinadas (Atleta Completo) 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.**

	Altura		Vara	
	Inicia	Progressão	Inicia	Progressão
SUB-16 Fem	1.06	de 4 em 4 cm		
SUB-16 Masc	1.24	de 4 em 4 cm	2.10	De 10 em 10 cm

## 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 pertençam.
- ✓ 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.
- ✓ 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-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.
- ✓ 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.

**CLASSIFICACAO**

- ✓ Haverá classificação individual no Atleta Completo – Fase Regional:  
S16  
S14

**PREMIOS**

- ✓ Medalhas aos três primeiros classificados do Atleta Completo – Fase Regional.

**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 04/03/2026.

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 06/04/2025, 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 da FPA.

**IMPORTANTE**

- ✓ Não são aceites inscrições ou confirmações de inscrições após 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.*