



# 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 13/2025-2026

Seixal, 07/02/2026

**Competição:** Apuramento para o Torneio de Salto em Altura Jovem + Extras

**Local:** CMACS

**Data:** 14/03/2026

**Organização:** AsAS

**Apoio:** Câmara Municipal do Seixal

No próximo dia 28 de Março de 2026, esta prevista a realização, em Alpiarça, do **Torneio de Salto em Altura Jovem**.

Esta competição é uma organização conjunta das ARs que constituem o Centro Formação Centro Sul, para além destas ARs está prevista a participação de outras ARs.

**Este apuramento visa definir a seleção da AsAS que irá estar presente no Torneio acima mencionado.**

A seleção será constituída por um (1) atleta do escalão s18, um (1) do escalão s16 e um (1) do escalão s14, em ambos os géneros, no total de seis (6) atletas.

## PROGRAMA – HORÁRIO DATA: 14.03.2026 – Sábado

Camara chamada	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
14:20	14:30	15:00	Vara	S16	M	
14:20	14:30	15:00	Vara	S16	F	
14:20	14:30	15:00	Vara	S18/s20/s23/sem/vet	M	
14:20	14:30	15:00	Vara	S18/s20/s23/sem/vet	F	
14:20	14:30	15:00	altura	S14	M	Colchão A
14:20	14:30	15:00	altura	S16	M	Colchão B
14:50	15:00	15:10	400 barr	S20/S23/senior/vet	M	
15:05	15:15	15:25	400 barr	S18	M	
15:20	15:30	15:40	400 barr	S18/S20/s23/sen/vet	F	
15:35	15:45	15:55	300 barr	S16	M	
15:50	16:00	16:10	300 barr	S16	F	
15:40	15:50	16:20	altura	S14	F	Colchão A
15:40	15:50	16:20	altura	S18/s20/s23/sem/vet	M	Colchão B
16:05	16:15	16:25	1500	S16/S18	M	
16:20	16:30	16:40	1500	S16/S18	F	
16:35	16:45	16:55	600	S14	M	
16:50	17:00	17:10	600	S14	F	
17:00	17:10	17:40	altura	S16	F	Colchão B
17:00	17:10	17:40	altura	S18/s20/s23/sem/vet	F	Colchão B
17:20	17:30	17:40	2000 mx	S14	M	Pista 1 - 4
17:20	17:30	17:40	2000 mx	S14	F	Pista 5 - 8
17:40	17:50	18:00	4000 mx	S16	M	Pista 1 - 4
17:40	17:50	18:00	4000 mx	S16	F	Pista 5 - 8

Salto em altura	
Altura inicial	Progressão
A definir	De 5 em 5 cm – caso estejam 12 ou mais atletas presentes no conjunto de todos os escalões De 3 em 3 cm – caso estejam menos de 12 atletas presentes no conjunto de todos os escalões

	Vara	
	Inicia	Progressão
S20/S23/senior/vet Masc	2.25m	depois 2.40m, 10cm ate 2.90m, depois 5cm
S20/S23/senior/vet Femn	2.10m*	15cm ate 2.40m, 10cm ate 2.50m, depois 5cm
S16 Masc	2.10m*	15cm ate 2.40m, 10cm ate 2.50m, depois 5cm
S16 Femn	2.10m*	15cm ate 2.40m, 10cm ate 2.50m, depois 5cm

- \* o equipamento disponível não permite iniciar os concursos a uma altura inferior

### REGULAMENTO

- Só podem participar atletas federados dos Escalões indicados no programa horário.
- Os atletas federados das ARs de Algarve, 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.
- As series das corridas serão elaboradas em função das marcas e dos atletas confirmados, independentemente do escalão ou da AARR a que os atletas pertençam.
- Nas provas de salto em altura destinadas a Sub14 só permitida a utilização da técnica de TESOURA.**
- 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-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.

### INSCRIÇÃO

- 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 quarta-feira, dia 11.03.2026.
- 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 13.03.2026, 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 câmara 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.*