



# 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 15/2025-2026

Seixal, 21/02/2026

**Competição:** CR Provas Combinadas S16, S18, S20, S23, seniores & Provas extra

**Local:** CMACS – Amora/seixal

**Data:** 11 e 12/04/2026

**Organização:** Associação de Atletismo de Setúbal

**Apoio:** Câmara Municipal do Seixal

## PROGRAMA – HORÁRIO

Sábado – 11/04/2026

Camara chamada	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
14:30	14:40	14:50	80	S16	M	Octatlo
14:40	14:50	15:00	100	S18	M	Decatlo
14:50	15:00	15:10	100	S20	M	Decatlo
14:50	15:00	15:10	100	s23/sen	M	Decatlo
15:05	15:15	15:25	80b	S16	F	Heptatlo
15:15	15:25	15:35	100b	S18	F	Heptatlo
		15:40	dardo	S16	M	Octatlo
		15:40	compr	S18	M	Decatlo
		15:40	compr	S20	M	Decatlo
		15:40	compr	s23/sen	M	Decatlo
15:25	15:35	15:45	100b	S20/s23/sen	F	Heptatlo
		16:05	altura	S20/s23/sen	F	Heptatlo
		16:05	altura	S18	F	Heptatlo
		16:05	altura	S16	F	Heptatlo
16:00	16:10	16:20	200	S18/S20/s23/sen/v et	M	extra
16:10	16:20	16:30	200	S18/S20/s23/sen/v et	F	extra
16:30	16:40	16:50	1500 obst	S16	M	extra
		16:50	vara	S16	M	Octatlo
		16:50	Peso	Juv	M	Decatlo
		16:50	Peso	jun	M	Decatlo
		16:50	Peso	s23/sen	M	Decatlo
16:40	16:50	17:00	1500 obst	S16	F	extra
		17:05	dardo	S16	F	Heptatlo
		17:05	Peso	S20/s23/sen	F	Heptatlo
		17:05	Peso	S18	F	Heptatlo
16:55	17:05	17:15	400	S18/S20/s23/sen/v et	M	extra
17:05	17:15	17:25	400	S18/S20/s23/sen/v et	F	extra
		17:50	300	S16	M	Octatlo
		17:50	Altura	S18	M	Decatlo
		17:50	Altura	S20	M	Decatlo
		17:50	Altura	s23/sen	M	Decatlo
		18:05	200	S20/s23/sen	F	Heptatlo
		18:15	200	S18	F	Heptatlo

		18:50	400	S18	M	Decatlo
		19:00	400	S20	M	Decatlo
		19:00	400	s23/sen	M	Decatlo

## Domingo – 12/04/2026

Camara chamada	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
8:10	8:20	8:30	80	S16	F	Heptatlo
8:30	8:40	8:50	100b	S16	M	Octatlo
8:40	8:50	9:00	110b	S18	M	Decatlo
8:50	9:00	9:10	110b	S20	M	Decatlo
9:00	9:10	9:20	110b	s23/sen	M	Decatlo
8:50	9:00	9:30	Compr	S20/s23/sen	F	Heptatlo
8:50	9:00	9:30	Compr	S18	F	Heptatlo
		9:30	Compr	S16	F	Heptatlo
09:10	09:20	9:30	3000 obst	S20/s23/sen	F	extra
9:25	9:35	9:45	3000 obst	S20/s23/sen	M	extra
		9:50	Disco	S16	M	Octatlo
		9:50	Disco	S18	M	Decatlo
		9:50	Disco	S20	M	Decatlo
		9:50	Disco	s23/sen	M	Decatlo
9:45	9:55	10:05	2000 obst	S18	F	extra
10:00	10:10	10:20	2000 obst	S18	M	extra
		10:40	peso	S16	F	Heptatlo
		10:40	Dardo	S20/s23/sen	F	Heptatlo
		10:40	Dardo	S18	F	Heptatlo
		10:50	Vara	S18	M	Decatlo
		10:50	Vara	S20	M	Decatlo
		10:50	Vara	s23/sen	M	Decatlo
		10:50	altura	S16	M	Octatlo
		12:00	800	S20/s23/sen	F	Heptatlo
		12:10	800	S18	F	Heptatlo
		12:10	Dardo	S18	M	Decatlo
		12:10	Dardo	S20	M	Decatlo
		12:10	Dardo	s23/sen	M	Decatlo
		12:20	800	S16	F	Heptatlo
		12:40	1000	S16	M	Octatlo
		13:00	1500	S20	M	Decatlo
		13:00	1500	s23/sen	M	Decatlo
		13:10	1500	S18	M	Decatlo

escalão	peso	disco	Dardo	altura barr	Vara inicia	Altura inicia
Iniciados F	3 kg		500 gr	0.76		1.13 (+3)
Juvenis F	3 kg		500 gr	0.76		1.16 (+3)
Juniores F	4 kg		600 gr	0.84		1.22 (+3)
Seniores F	4 kg		600 gr	0.84		1.31 (+3)
Iniciados M	4 kg	1 kg	600 gr	0.84	2.10 (+10)	1.32 (+3)
Juvenis M	5 kg	1.5 kg	700 gr	0.91	2.10 (+10)	1.41 (+3)
Juniores M	6 kg	1.75 kg	800 gr	1.00	2.20 (+10)	1.47 (+3)
Seniores M	7 kg	2 kg	800 gr	1.06	2.40 (+10)	1.50 (+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.**

- **Conforme informação veiculada antecipadamente, o equipamento existente no CMACS não permite que a prova de salto com vara inicie a altura inferior a 2.10.**

### **PARTICIPAÇÃO**

- 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 pertencam.

### **REGULAMENTO**

- 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.

**CLASSIFICAÇÃO**

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

**PRÉMIOS**

- Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova do CR Provas Combinadas: S16, S18, S20, Sub 23, Seniores

**INSCRIÇÕES**

- 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 08.04.2026.
- 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 10.04.2026, 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 camara de chamada, de onde serão encaminhados para os locais das suas provas (concursos e partidas das corridas ou marcha atlética).

Pe'l'O Departamento Técnico  
da As.A.S.