



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 17/2025-2026

Seixal, 19/04/2026

Competição: Campeonato Regional de S16 + provas extra

Local: Pista Municipal Alberto Chaíça

Data: 02 e 03 de maio de 2026

Organização: Associação de Atletismo de Setúbal

Apoio: Câmara Municipal de Almada

PROGRAMA – HORÁRIO

02/05/2026 – Sábado

Camara chamada	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
14:50	15:00	15:30	Martelo	S14/S16	F	final
14:50	15:00	15:30	compr	S14/S16	M	final
14:50	15:00	15:30	Triplo T11m	S18/S20/S23/Sénior/Vet	M	extra
14:50	15:00	15:30	Triplo T9m	S18/S20/S23/Sénior/Vet	F	extra
15:10	15:20	15:30	80	S14/S16	F	eliminatórias
15:30	15:40	15:50	80	S14/S16	M	eliminatórias
15:45	15:55	16:05	300	S16	F	series
15:55	16:05	16:15	300	S16	M	series
16:10	16:20	16:30	800	S18/S20/S23/Sénior/Vet	F	extra
16:00	16:10	16:40	Disco	S14/S16	F	final
16:00	16:10	16:40	peso	S14/S16	M	final
16:00	16:10	16:40	compr	S14/S16	F	final
16:25	16:35	16:45	800	S18/S20/S23/Sénior/Vet	M	extra
16:40	16:50	17:00	80	S14/S16	F	final
16:50	17:00	17:10	80	S14/S16	M	final
17:00	17:10	17:20	1500	S14/S16	F	series
17:10	17:20	17:30	1500	S14/S16	M	series
17:10	17:20	17:50	dardo	S14/S16	M	final
17:10	17:20	17:50	altura	S14/S16	F	final
17:30	17:40	17:50	4x80	S14/S16	F	series
17:45	17:55	18:05	4x80	S14/S16	M	series
18:00	18:10	18:20	4000 mx	S16	F	1 - 3
18:00	18:10	18:20	4000 mx	S16	M	4 - 6

03/05/2026 – Domingo

Camara chamada	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
8:20	8:30	9:00	vara	S14/S16	M	final
8:20	8:30	9:00	vara	S14/S16	F	final
8:20	8:30	9:00	Martelo	S14/S16	M	final
8:20	8:30	9:00	Comprimento	S18/S20/S23/Sénior/Vet	F	extra
8:55	9:05	9:15	80b 0.76	S14/S16	F	series
9:10	9:20	9:30	100b 0.84	S14/S16	M	series
9:25	9:35	9:45	1500	S18/S20/S23/Sénior/Vet	F	extra
9:40	9:50	10:00	1500	S18/S20/S23/Sénior/Vet	M	extra

9:30	9:40	10:10	altura	S14/S16	M	final
9:30	9:40	10:10	dardo	S14/S16	F	final
9:30	9:40	10:10	disco	S14/S16	M	final
9:55	10:05	10:15	400 barr 0.91	S18/S20/S23/Sénior/Vet	M	extra
10:10	10:20	10:30	400 barr 0.76	S18/S20/S23/Sénior/Vet	F	extra
10:25	10:35	10:45	300b 0.76	S16	F	series
10:35	10:45	10:55	300b 0.76	S16	M	series
10:50	11:00	11:10	800	S14/S16	F	series
10:40	10:50	11:20	Triplo T9m	S16	M	final
10:40	10:50	11:20	Triplo T8m	S16	F	final
10:40	10:50	11:20	peso	S14/S16	F	final
11:00	11:10	11:20	800	S14/S16	M	series
11:15	11:25	11:35	1500 obst 0,76	S16	F	series
11:25	11:35	11:45	1500 obst 0,76	S16	M	series

Escalão	Prova	Inicia	Progressão
S14/S16 M	Altura	1.25 (+5) Até 1.45	(+3) A partir de 1.45
S14/S16 F	Altura	1.10 (+5) Até 1.30	(+3) A partir de 1.30
S14/S16 M	Vara	1.80 (+10) até 2.10	(+5) a partir de 2.10
S14/S16 F	Vara	1.80 (+10) até 2.10	(+5) a partir de 2.10

Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo
Inf/Inic M	4 kg	4 kg	1 kg	600 gr
Inf/Inic F	3 kg	3 kg	0.750 kg	500 gr

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.

REGULAMENTO

- Aos atletas do escalão de Sub-14 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 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.
- **Os atletas poderão, no máximo, participar em quatro (4) provas, desde que uma delas seja a estafeta, no máximo de duas (2) por jornada.**
- As series das provas serão elaboradas em função das marcas e dos atletas confirmados, independentemente do escalão ou da AARR a que os atletas pertençam.
- Cada atleta só pode competir no respetivo escalão.
- Nos saltos horizontais e nos lançamentos cada atleta pode realizar 3 ensaios e os oito finalistas podem realizar mais 3 ensaios.
- Atletas de outras AR's não têm acesso aos 3 ensaios finais.

PROVAS EXTRA – não estão inseridas no calendário da WA

- **Nos saltos horizontais realizam-se três saltos, apurando 8 finalistas que realizam mais três saltos e os atletas filiados em outras Associações Regionais, não têm acesso aos 3 ensaios da final dos saltos horizontais.**

CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

- Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova. No entanto apenas os três melhores classificados serão considerados para efeitos de classificação coletiva.
- Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, sendo as classificações coletivas elaboradas de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8-7-6-5-4-3-2-1.
- Os desempates nas classificações coletivas serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente.

PRÉMIOS

- Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova
- Taças às três primeiras equipas Masc. e Femn.

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 29.04.2026.
- 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 01.05.2026, 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

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.*