



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 18/2025-2026

Seixal, 03/05/2026

Competição: Campeonato Regional de S14
Local: CMACS - Seixal
Data: 10, 16 e 17 de maio de 2026
Organização: Associação de Atletismo de Setúbal
Apoio: Câmara Municipal do Seixal

NOTA IMPORTANTE: em virtude de se realizar o 33.º GP Internacional de Rio Maior em Marcha Atlética a 16.05.2025, vem a AsAS pelo presente informar que **as provas de 2000 mx do CR S14 são antecipadas para dia 10.05.2026**, conforme programa horário abaixo mencionado. Relembramos que **estas provas fazem parte da 1.ª jornada**, sendo dessa forma que o regulamento deve ser interpretado.

PROGRAMA – HORÁRIO (retificado)

1.ª Jornada - Domingo – 10/05/26

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
08:35	08:45	08:55	2000mx	S12/S14	F	pista 1 a 4
08:35	08:45	08:55	2000mx	S12/S14	M	pista 5 a 8

1.ª Jornada - 16/05/2026 – Sábado

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
14:20	14:30	15:00	Martelo 2kg	S12/S14	F	final
14:20	14:30	15:00	compr	S12/S14	M	final
14:20	14:30	15:00	quadriplo	S12/S14	F	final
14:55	15:05	15:15	60	S12/S14	F	series
15:10	15:20	15:30	60	S12/S14	M	series
15:25	15:35	15:45	4x60	S12/S14	F	series
15:40	15:50	16:00	4x60	S12/S14	M	series
15:55	16:05	16:15	1000	S12/S14	F	series
15:40	15:50	16:20	Peso 3kg	S12/S14	M	final
15:40	15:50	16:20	altura	S12/S14	F	final
15:40	15:50	16:20	Compr c/vara	S12/S14	M	final
16:10	16:20	16:30	1000	S12/S14	M	series
16:25	16:35	16:45	200	S18/S20/S23/senior/vet	F	extra
16:35	16:45	16:55	200	S18/S20/S23/senior/vet	M	extra
16:50	17:00	17:10	400	S18/S20/S23/senior/vet	F	extra
17:00	17:10	17:20	400	S18/S20/S23/senior/vet	M	extra
17:00	17:10	17:40	Disco 600gr	S12/S14	F	final
17:00	17:10	17:40	Dardo 400gr	S12/S14	M	final
17:00	17:10	17:40	vara	S16/S18	F	extra
17:00	17:10	17:40	vara	S16/S18	M	extra

2ª Jornada - 17/05/2026 – Domingo

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
8:20	8:30	9:00	Martelo 3kg	S12/S14	M	final
8:20	8:30	9:00	compr	S12/S14	F	final
8:20	8:30	9:00	compr	S18/S20/S23/senior/vet	M	extra
9:10	9:20	9:30	60b	S12/S14	F	series
9:25	9:35	9:45	60b	S12/S14	M	series
9:40	9:50	10:00	800	S18/S20/S23/senior/vet	F	extra
9:55	10:05	10:15	800	S18/S20/S23/senior/vet	M	extra
9:35	9:45	10:15	Peso 2kg	S12/S14	F	final
9:35	9:45	10:15	Compr c/vara	S12/S14	F	final
9:35	9:45	10:15	altura	S12/S14	M	final
10:10	10:20	10:30	150	S12/S14	F	series
10:20	10:30	10:40	150	S12/S14	M	series
10:35	10:45	10:55	600	S12/S14	F	series
10:50	11:00	11:10	600	S12/S14	M	series
10:50	11:00	11:30	quadruplo	S12/S14	M	final
10:50	11:00	11:30	Dardo 400gr	S12/S14	F	final
10:50	11:00	11:30	Disco 750gr	S12/S14	M	final
11:10	11:20	11:30	3000	S18/S20/S23/senior/vet	F	extra
11:25	11:35	11:45	3000	S18/S20/S23/senior/vet	M	extra

	Altura		vara	
	Inicia	Progressão	Inicia	Progressão
S12/S14 M	1.10m	5 cm ate 1.30m, depois de 3 em 3cm		
S12/S14 F	1.00m	5 cm ate 1.20m, depois de 3 em 3cm		
S16/S18 M			2.10m	10 cm ate 2.40m, depois de 5 em 5cm
S16/S18 M			2.10m	10 cm ate 2.40m, depois de 5 em 5cm

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 de 15/10/2025.

CONCURSOS

1. Todos os atletas têm direito a três (3) ensaios e os oito (8) finalistas a mais três (3) ensaios.
2. Os atletas extra competição apenas dispõem de três (3) ensaios.

REGULAMENTO

1. As series serão realizadas em função dos atletas confirmados, independentemente da associação regional a que pertençam. Tendo em consideração apenas o registo pessoal de cada atleta.
2. Cada atleta pode participar no máximo em 4 provas desde que distribuídas pelas duas jornadas, no máximo em duas provas por jornada; **exceionalmente na 1ª jornada podem participar em 3 provas, desde que uma seja a estafeta;**
3. 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.
4. 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.
5. 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 INDIVIDUAL

1. Haverá classificação individual;

CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

1. Haverá classificação coletiva;
2. 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.
3. 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.
4. 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

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

CARACTERISTICAS DAS PROVAS

1. **150 metros** Em pistas onde a distância não se encontre marcada deve ser tomada em consideração a seguinte forma: A partida dos 150 metros coincide com 5 metros antes da 7ª barreira dos 400 metros barreiras. Essas marcas das barreiras encontram-se a 255 metros da partida, ou seja, a 145 metros da meta, pelo que a partida dos 150 metros deve ser marcada 5 metros antes, em cada um dos corredores.
2. **Quadruplo Salto de Infantis** A sucessão será alternando apoios: E + D + E + D + queda ou D + E + D + E + queda. Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 18m da "linha de chamada". A distância de referência para a Tábua de Chamada será de 9m ou 10 metros (as "tábuas" de chamada poderão ser improvisadas).

3. **s.compr c/vara** – podem ser utilizadas varas de bambu ou fibra, o salto é efetuado na caixa de salto em comprimento, a chamada é efetuada a 75 cm da areia, o encaixe da vara é realizado na areia e o salto é medido como no comprimento

INSCRIÇÕES

As inscrições devem ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até as 23:59 horas da quarta-feira, dia 13/05/2026.

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 15/05/2026, Sexta-feira e 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.

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.