



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 19/2025-2026

Seixal, 22/04/2026

Competição: Olímpico Jovem Regional
Local: CMACS - Seixal
Data: 09 e 10 de maio de 2026
Organização: Associação de Atletismo de Setúbal
Apoio: Câmara Municipal do Seixal

IMPORTANTE: Esta competição, salvo motivo de força maior, serve para apurar os atletas sub16 e sub18 que irão representar a AsAS na Fase Nacional (regulamento em anexo). Tendo presente as limitações impostas pelo regulamento da Fase Nacional, os interesses dos atletas e da AsAS.

PROGRAMA HORÁRIO

SABADO					
Camara de chamada ate	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	escalão	género
14:40	14:50	15:00	80 metros	S16	Masculinos
14:20	14:30	15:00	Dardo (500g)	S16	Femininos
14:20	14:30	15:00	Martelo (4 kg)	S16	Masculinos
14:20	14:30	15:00	Comprimento	S18	Femininos
14:20	14:30	15:00	Vara	S16	Masculinos
14:55	15:05	15:15	80 metros	S16	Femininos
15:10	15:20	15:30	200m	S18	Masculinos
15:25	15:35	15:45	200m	S18	Femininos
15:50	16:00	16:10	300m Barreiras	S16	Masculinos
15:40	15:50	16:20	Dardo (600g)	S16	Masculinos
15:40	15:50	16:20	Altura	S18	Masculinos
15:40	15:50	16:20	Martelo (3 Kg)	S16	Femininos
15:40	15:50	16:20	Comprimento	S16	Masculinos
16:05	16:15	16:25	300m Barreiras	S16	Femininos

16:25	16:35	16:45	1.500 metros	S16	Masculinos
16:40	16:50	17:00	1.500 metros	S16	Femininos
16:55	17:05	17:15	800 metros	S18	Masculinos
17:10	17:20	17:30	800 metros	S18	Femininos
17:00	17:10	17:40	Altura	S16	Femininos
17:00	17:10	17:40	Comprimento	S16	Femininos
17:00	17:10	17:40	Peso (5 Kg)	S18	Masculinos
17:25	17:35	17:45	1.500m Obst	S16	Masculinos
17:40	17:50	18:00	1.500m Obst	S16	Femininos

DOMINGO					
<i>Camara de chamada ate</i>	<i>Entrada em pista</i>	<i>Hora da prova</i>	<i>Prova</i>	<i>escalão</i>	<i>género</i>
08:20	08:30	09:00	Disco (1 kg)	S16	Masculinos
08:20	08:30	09:00	Vara	S16	Femininos
08:20	08:30	09:00	Peso (3 Kg)	S16	Femininos
08:55	09:05	09:15	3.000m Mx	S16/S18	Masculinos
09:25	09:35	09:45	3.000m Mx	S16/S18	Femininos
09:55	10:05	10:15	800 metros	S16	Masculinos
09:40	09:50	10:20	Altura	S16	Masculinos
09:40	09:50	10:20	Triplo (T8m)	S16	Femininos
09:40	09:50	10:20	Peso (4 Kg)	S16	Masculinos
10:10	10:20	10:30	800 metros	S16	Femininos
10:25	10:35	10:45	110m barr 0.91	S18	Masculinos
10:40	10:50	11:00	100m Barr 0.84	S16	Masculinos
10:55	11:05	11:15	100m barr 0.76	S18	Femininos
11:10	11:20	11:30	80m Barr 0.76	S16	Femininos

11:00	11:10	11:40	Disco (750 gr)	S16	Femininos
11:00	11:10	11:40	Triplo (T9m)	S16	Masculinos
11:00	11:10	11:40	Dardo (500g)	S18	femininos
11:25	11:35	11:45	300 metros	S16	Masculinos
11:40	11:50	12:00	300 metros	S16	Femininos

Esta competição não está inserida no calendário da WA

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.*

NORMAS REGULAMENTARES

- *Cada atleta pode realizar o máximo de 4 provas, até 2 provas por jornada.*
- *Cada atleta só poderá competir no seu escalão etário.*
- *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.*
- *As Corridas de Velocidade, Barreiras e Outras, disputam-se em séries, elaboradas a partir das marcas de inscrição dos atletas.*

CLASSIFICAÇÕES/PREMIOS

- *Haverá Classificação Individual em cada prova.*
- *Nas corridas disputadas por séries as classificações individuais serão elaboradas em função dos tempos obtidos.*
- *Atribuição de medalhas aos 3 primeiros atletas em cada prova.*

CONCURSOS

- **Salto em Altura:**

S16 Masc: a fasquia será colocada inicialmente a 1,30m, subindo de 4 em 4 cm.

S16 Femn: a fasquia será colocada inicialmente a 1,18m, subindo de 4 em 4 cm.

S18 Masc: a fasquia será colocada inicialmente a 1,40m, subindo de 4 em 4 cm.

- **Salto com Vara:**

S16 Femn: a fasquia será colocada inicialmente a 2,10m. Subirá de 10cm em 10 cm até 2,40m. A partir daí subirá de 5 cm em 5 cm.

S16 Masc: a fasquia será colocada inicialmente a 2.10m. Subirá de 10 cm em 10 cm até 2,50m. A partir daí subirá de 5cm em 5cm.

- **Comprimento, Triplo, Peso, Dardo, Disco e Martelo:**

Cada atleta realiza 4 ensaios.

INSCRIÇÃO

As inscrições, dos atletas participantes no OJR e dos atletas extra competição, devem ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até as 23:59 horas da quarta-feira, dia 06/05/2026.

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 08/05/2026, 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 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.*