



# 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 20/2025-2026

Seixal, 12/05/2026

**Competição:** Campeonato Regional de S10 e S12

**Local:** Pista Municipal Alberto Chaíça

**Data:** 30 de maio de 2026

**Organização:** Associação de Atletismo de Setúbal

**Apoio:** Câmara Municipal de Almada

## PROGRAMA – HORÁRIO

Camara chamada	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
14:40	14:50	15:00	40m barr	S12	M	Barr +/- 40cm
14:20	14:30	15:00	BM dorsal	S10	M	BM 1kg
14:20	14:30	15:00	BM dorsal	S10	F	BM 1kg
14:20	14:30	15:00	compr	S12	F	
14:55	15:05	15:15	40m barr	S12	F	Barr +/- 40cm
15:10	15:20	15:30	40m barr	S10	M	Barr +/- 30cm
15:25	15:35	15:45	40m barr	S10	F	Barr +/- 30cm
15:40	15:50	16:00	50 m	S12	M	
15:30	15:40	16:10	compr	S12	M	
15:30	15:40	16:10	peso	S12	M	2kg
15:30	15:40	16:10	peso	S12	F	2kg
15:55	16:05	16:15	50 m	S12	F	
16:10	16:20	16:30	40 m	S10	M	
16:25	16:35	16:45	40 m	S10	F	
16:40	16:50	17:00	150 m	S12	M	
16:55	17:05	17:15	150m	S12	F	
16:40	16:50	17:20	compr	S10	M	
16:40	16:50	17:20	compr	S10	F	
16:40	16:50	17:20	vortex	S12	F	
17:10	17:20	17:30	600 m	S12	M	
17:25	17:35	17:45	600 m	S12	F	
17:50	18:00	18:10	1000 mx	S12	M	
18:05	18:15	18:25	1000 mx	S12	F	
17:50	18:00	18:30	vortex	S12	M	
17:50	18:00	18:30	triplo step	S12	F	
17:50	18:00	18:30	triplo step	S12	M	

## 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.

## REGULAMENTO

- **As series serão elaboradas de forma aleatória**, pelo que no ato da inscrição não devem colocar marcas.
- **Nos concursos** todos os atletas podem realizar **três (3) ensaios**
- **Lançamentos:** realizados nos respetivos setores, medidos mas sem delimitação da zona de quedas do engenho

**S12** – os atletas deste escalão podem participar em **3 provas**.

Aos atletas do escalão **S12**, não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 150m.

**S10** – os atletas deste escalão podem participar em **2 provas**

## CARACTERISTICAS DAS PROVAS

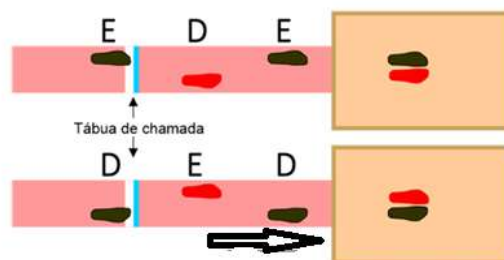
**40 barr S10** – altura das barr +/- 30 cm

**40 barr S12** – altura das barr +/- 40 cm

À 1a	2a	3a	4a	meta
10	6,5	6,5	6,5	10,5

## Triplo Step S12

- A sucessão será alternando apoios: E + D + E + queda ou D + E + D + queda.



- Recomenda-se que haja uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 15m da "linha de chamada".
- As distâncias de referência para a "linha de chamada" serão entre 3 e 5m

## CLASSIFICACAO INDIVIDUAL

- Haverá classificação individual;

## CLASSIFICACAO COLETIVA

- Haverá 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.
- As classificações coletivas serão 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.

## PREMIOS INDIVIDUAIS

- S10 – premio a todos os participantes
- S12 - Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova

**PREMIOS COLETIVOS**

- Taças às equipas classificadas nos três primeiros lugares de cada escalão/género.

**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 27.05.2026.**

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 29.05.26, 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 apos 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.*