



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 24/2025-2026

Seixal, 26/05/2026

Competição: Campeonato Regional de Absolutos e Campeonato Regional de Sub20

Local: CMACS

Data: 20 e 21 de junho de 2026

Organização: Associação de Atletismo de Setúbal

Apoio: Câmara Municipal do Seixal

IMPORTANTE: nas provas em conjunto os atletas S18 e S20 classificam-se para o CR S20 e para o CR Absolutos. Nas corridas, estafetas e marcha a classificação é elaborada tendo em consideração as marcas registadas. Na prova de 100 mts realiza-se uma final, classificando-se os participantes até ao 8º lugar e caso seja necessário a restante classificação é elaborada em função das marcas registadas nas eliminatórias. Nos concursos todos os atletas realizam três ensaios e os atletas, independentemente do escalão, com as oito melhores marcas, podem realizar mais três ensaios. O mesmo se aplica aos lançamentos, independentemente dos engenhos utilizados. Na elaboração da classificação geral por escalão consideram-se as marcas dos 1ºs três ensaios para os atletas que não passarem à "final".

PROGRAMA – HORÁRIO

Sábado

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
14:50	15:00	15:30	Martelo 4kg	S18/s20/s23/senior/vet	F	final
14:50	15:00	15:30	Martelo 7kg	s20/s23/senior	M	extra
14:50	15:00	15:30	compr	S18/s20/s23/senior/vet	F	final
14:50	15:00	15:30	vara	S18/s20/s23/senior/vet	M	final
15:10	15:20	15:30	100	S18/s20/s23/senior/vet	M	eliminatórias
15:20	15:30	15:40	100	S18/s20/s23/senior/vet	F	eliminatórias
15:30	15:40	15:50	1500	S18/s20/s23/senior/vet	M	series
15:45	15:55	16:05	1500	S18/s20/s23/senior/vet	F	series
16:00	16:10	16:20	400	S18/s20/s23/senior/vet	M	series
16:10	16:20	16:30	400	S18/s20/s23/senior/vet	F	series
16:25	16:35	16:45	100	S18/s20/s23/senior/vet	M	final
16:10	16:20	16:50	altura	S18/s20/s23/senior/vet	F	final
16:10	16:20	16:50	Disco 1kg	S18/s20/s23/senior/vet	F	final
16:10	16:20	16:50	Disco 2kg	s20/s23/senior	M	extra
16:10	16:20	16:50	Peso 7kg	s23/senior/vet	M	final
16:10	16:20	16:50	Peso 6kg	S18/s20	M	final
16:40	16:50	17:00	100	S18/s20/s23/senior/vet	F	final
16:55	17:05	17:15	5000	s20/s23/senior/vet	M	series
17:25	17:35	17:45	5000	s20/s23/senior/vet	F	series
17:30	17:40	18:10	compr	S18/s20/s23/senior/vet	M	final
17:30	17:40	18:10	Dardo 800gr	S18/s20/s23/senior/vet	M	final
17:55	18:05	18:15	4x100	S18/s20/s23/senior/vet	M	series
18:05	18:15	18:25	4x100	S18/s20/s23/senior/vet	F	series
18:25	18:35	18:45	5000 mx	S18/s20/s23/senior/vet	M	Series 5 a 8
18:25	18:35	18:45	5000 mx	S18/s20/s23/senior/vet	F	Series 1 a 4

Domingo

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
8:20	8:30	9:00	Martelo 7kg	s20/s23/senior/vet	M	final
8:20	8:30	9:00	Martelo 6kg	s20	M	final
8:40	8:50	9:00	3000 obst	s20/s23/senior/vet	M	series
8:20	8:30	9:00	Triplo t.11	S18/s20/s23/senior/vet	M	final
8:20	8:30	9:00	vara	S18/s20/s23/senior/vet	F	final
8:55	9:05	9:15	3000 obst	s20/s23/senior/vet	F	series
9:15	9:25	9:35	3000	S18/s20/s23/senior/vet	F	series
9:35	9:45	9:55	3000	S18/s20/s23/senior/vet	M	series
9:40	9:50	10:20	Peso 4kg	S18/s20/s23/senior/vet	F	final
9:40	9:50	10:20	Peso 7kg	s20/s23/senior	M	extra
9:40	9:50	10:20	altura	S18/s20/s23/senior/vet	M	final
9:40	9:50	10:20	Disco 2 kg	S18/s20/s23/senior/vet	M	final
9:40	9:50	10:20	Disco 1.75 kg	S18/s20	M	final
10:05	10:15	10:25	110b 1.06	S18/s20/s23/senior/vet	M	series
10:20	10:30	10:40	110b 1.00	S18/s20	M	series
10:35	10:45	10:55	100b 0.84	S18/s20/s23/senior/vet	F	series
10:45	10:55	11:05	800	S18/s20/s23/senior/vet	M	series
10:55	11:05	11:15	800	S18/s20/s23/senior/vet	F	series
11:15	11:25	11:35	400b	S18/s20/s23/senior/vet	M	series
11:30	11:40	11:50	400b	S18/s20/s23/senior/vet	F	series
11:00	11:10	11:40	Triplo t.9	S18/s20/s23/senior/vet	F	final
11:00	11:10	11:40	Dardo 600gr	S18/s20/s23/senior/vet	F	final
11:40	11:50	12:00	200	S18/s20/s23/senior/vet	M	series
11:55	12:05	12:15	200	S18/s20/s23/senior/vet	F	Series
12:05	12:15	12:25	4x400	S18/s20/s23/senior/vet	M	Series
12:15	12:25	12:35	4x400	S18/s20/s23/senior/vet	F	Series

	Vara		Altura	
	Inicia	Progressão	Inicia	Progressão
Absolutos M	2:20	de 10 em 10 cm até 2.70m depois de 5 em 5 cm	1.45m	5 cm ate 1.65m, depois de 3 em 3cm
Absolutos F	2:10	de 10 em 10 cm até 2.40m depois de 5 em 5 cm	1.25m	5 cm ate 1.40m, depois de 3 em 3cm

PARTICIPAÇÃO

1. Só podem participar atletas federados dos Escalões indicados no programa horário.
2. Os atletas federados das ARs de Algarve, Évora, Portalegre, Castelo Branco, Santarém e Beja, podem participar extra competição.
3. 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.

CONCURSOS

1. Caso se verifique a presença de 8 ou menos atletas, todos os participantes podem efetuar 6 ensaios.
2. Nos concursos em que se apresentem mais de 8 atletas, os atletas extra competição e participantes nas provas extra apenas podem realizar 3 ensaios;

ORGANIZACAO DAS SERIES E ELIMINATORIAS

1. As series e as eliminatórias serão realizadas em função dos atletas confirmados, independentemente do escalão, ou associação regional a que pertençam. Tendo em consideração apenas o registo pessoal de cada atleta, mencionado no ato da inscrição;

2. A forma de apuramento para a final dos 100 m é definida no local em função do número de atletas confirmados;

REGULAMENTO

1. Cada atleta pode participar no máximo em 4 provas (**não inclui as provas extra**) desde que distribuídas pelas duas jornadas e uma seja a estafeta 4X100 metros, no máximo em duas provas por jornada.
2. 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.
3. 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.
4. **O apuramento para a final de uma prova implica obrigatoriamente a participação nessa final. Assim, qualquer atleta que tenha sido apurado para uma final e que não compareça sem justificação prévia e válida, será automaticamente excluído da competição.**

CLASSIFICACAO INDIVIDUAL

1. Haverá classificação individual;

PREMIOS

1. Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova;

INSCRIÇÃO

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 17.06.2026.

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 19.06.2026, 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

1. Casos omissos serão resolvidos de acordo com o Manual Técnico da WA e Regulamento Geral de Competições.

IMPORTANTE

1. Não são aceites inscrições ou confirmações de inscrições após os prazos estipulados, conforme email enviado aos clubes no dia 02/10/2025.
2. 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.