



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

FUNDADA EM 18 DE OUTUBRO DE 1983

RUA JOSÉ PEDRO DA SILVA, Nº. 11 - R/C - ESQ.

PESSOA COLECTIVA N.º 501 408 657

TELEFONE 265 234 292 - 913 231 824 - www.asasetubal.pt - Email: asas@net.vodafone.pt - 2910-575 SETÚBAL

COMUNICADO Nº 02/2024

(Retificado)

Setúbal, 27/11/2023

COMPETIÇÃO: PROVAS DE PREPARAÇÃO

LOCAL: Pista Municipal de Atletismo Alberto Chaiça (Sobreda/Almada)

DATA: 02 e 03 de Dezembro de 2023

ORGANIZAÇÃO: Associação de Atletismo de Setúbal

APOIO: Câmara Municipal de Almada

Nota Introdutória

Relembramos que após a confirmação, caso algum atleta não possa comparecer, é possível REMOVER a confirmação dentro dos 90 minutos que antecedem a prova.

Os escalões são os que estão em vigor a 01 de Janeiro de 2024.

PROGRAMA – HORÁRIO – 02\12\2023 - Sábado

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
14:20	14:30	15:00	VARA	JUV/JUN/S23/SENIOR/VETTODOS	FEMN	
14:20	14:30	15:00	TRIPLO	JUV/JUN/S23/SENIOR/VETTODOS	MASC	t.11m
14:20	14:30	15:00	MARTELO	JÚNIOR/SUB23/SÉNIOR/F35-40-45	FEMN	4kg
14:20	14:30	15:00	MARTELO	M70+	MASC	4kg
14:20	14:30	15:00	MARTELO	INIC/JUV/F50-55-60-65-70+	FEMN	3kg
14:40	14:50	15:00	60	JUV/JUN/S23/SENIOR/VETTODOS	MASC	
14:55	15:05	15:15	60	JUV/JUN/S23/SENIOR/VETTODOS	FEMN	
15:10	15:20	15:30	400	JUV/JUN/S23/SENIOR/VETTODOS	MASC	
15:25	15:35	15:45	400	JUV/JUN/S23/SENIOR/VETTODOS	FEMN	
15:40	15:50	16:00	1500	JUV/JUN/S23/SENIOR/VETTODOS	MASC	
15:55	16:05	16:15	1500	JUV/JUN/S23/SENIOR/VETTODOS	FEMN	
15:40	15:50	16:20	ALTURA	JUV/JUN/S23/SENIOR/VETTODOS	FEMN	
15:40	15:50	16:20	PESO	INIC/JUV/M60-65	MASC	5kg
15:40	15:50	16:20	PESO	JUN/M50-55	MASC	6kg
15:40	15:50	16:20	PESO	S23/SENIOR/ M35-40-45	MASC	7kg
15:40	15:50	16:20	DARDO	JÚNIOR/SUB23/SÉNIOR/F35-40-45	FEMN	600gr
15:40	15:50	16:20	DARDO	M60-65	MASC	600gr
15:40	15:50	16:20	DARDO	M70+	MASC	500gr
15:40	15:50	16:20	DARDO	JUV	FEMN	500gr
16:10	16:20	16:30	200	JUV/JUN/S23/SENIOR/VETTODOS	MASC	
16:25	16:35	16:45	200	JUV/JUN/S23/SENIOR/VETTODOS	FEMN	
17:00	17:10	17:40	COMPR	JUV/JUN/S23/SENIOR/VETTODOS	FEMN	
17:00	17:10	17:40	DISCO	INIC/JUV/JÚNIOR/SUB23/SENIOR/FTODOS	FEMN	1kg
17:00	17:10	17:40	DISCO	M60-65-70+	MASC	1kg

	Vara		Altura	
	Inicia	Progressão	Inicia	Progressão
Absolutos Masc	2.20m	15cm ate 2.95m, 10cm ate 3.55m, depois 5cm	1.40m	5 cm ate 1.65m, depois de 3 em 3cm
Absolutos Femn	1.80m	15cm ate 2.25m, 10cm ate 2.55m, depois 5cm	1.15m	5 cm ate 1.30m, depois de 3 em 3cm

PROGRAMA – HORÁRIO – 03\12\2023 - Domingo

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
08:50	09:00	09:30	VARA	JUV/JUN/S23/SENIOR/VETTODOS	MASC	
08:50	09:00	09:30	TRIPLA	JUV/JUN/S23/SENIOR/VETTODOS	FEMN	t.9m
08:50	09:00	09:30	MARTELO	SUB23/SÉNIOR/M35-40-45	MASC	7kg
08:50	09:00	09:30	MARTELO	JÚNIOR/M50-55	MASC	6kg
08:50	09:00	09:30	MARTELO	INIC/JUV/M60-65	MASC	5kg
09:10	09:20	09:30	60BARR	S23/SENIOR	MASC	
09:25	09:35	09:45	60BARR	JÚNIOR/M35-40-45	MASC	
09:40	09:50	10:00	60BARR	JUVENIL	MASC	
09:55	10:05	10:15	60BARR	INICIADOS	MASC	
10:10	10:20	10:30	60BARR	JUN/S23/SENIOR	FEMN	
10:25	10:35	10:45	60BARR	JUVENIL	FEMN	
10:10	10:20	10:50	PESO	JUN/S23/SENIOR/ F35-40-45	FEMN	4kg
10:10	10:20	10:50	PESO	INIC/JUV/ F50-55-60-65-70+	FEMN	3kg
10:10	10:20	10:50	ALTURA	JUV/JUN/S23/SENIOR/VETTODOS	MASC	
10:10	10:20	10:50	DARDO	JÚNIOR/SUB23/SÉNIOR/M35-40-45	MASC	800gr
10:10	10:20	10:50	DARDO	INIC/JUV/M50/55	MASC	700gr
10:40	10:50	11:00	60BARR	INICIADOS	FEMN	
10:55	11:05	11:15	800	JUV/JUN/S23/SENIOR/VETTODOS	MASC	
11:10	11:20	11:30	800	JUV/JUN/S23/SENIOR/VETTODOS	FEMN	
11:25	11:35	11:45	3000	JUV/JUN/S23/SENIOR/VETTODOS	MASC	
11:40	11:50	12:00	3000	JUV/JUN/S23/SENIOR/VETTODOS	FEMN	
11:30	11:40	12:10	COMPR	JUV/JUN/S23/SENIOR/VETTODOS	MASC	
11:30	11:40	12:10	DISCO	SUB23/SÉNIOR/M35-40-45	MASC	2kg
11:30	11:40	12:10	DISCO	JÚNIOR	MASC	1.75kg
11:30	11:40	12:10	DISCO	INIC/JUV/M50-55	MASC	1.5kg

60 BARREIRAS	M ABS	F ABS	INIC M	INIC F	JUV M	JUV F	JUN M
ALTURA	1.06	0.84	0.84	0.76	0.91	0.76	1.00
NR BARR	5	5	5	6	6	5	5
DIST 1A	13.72	13	13	12	13.72	13	13.72
ENTRE BARR	9.14	8.50	8.50	8.00	9.14	8.50	9.14
DIST META	9.72	13	13	8.00	9.72	13	9.72

REGULAMENTO

PARTICIPAÇÃO

- Os atletas federados, de outras Associações Regionais, podem participar extracompetição, devendo para o efeito proceder em conformidade com o previsto na **circular n°03/2023 da AsAS datada a 02/11/2022**. Os atletas filiados na AAL devem consultar a **circular n°02/2024 da AsAS datada a 25/10/2023**.
- Os atletas poderão, no máximo, participar em duas (2) provas por jornada
- Todas as outras corridas serão disputadas por series. As mesmas são elaboradas em função das marcas e dos atletas confirmados, independentemente do escalão ou da AARR a que os atletas pertençam.

- Aos atletas Sub-18 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 300m. 5. Quando os atletas Sub-18 participarem em provas de escalões superiores, não poderão competir nas seguintes disciplinas: PISTA 3.000m Obst., 5.000m, Lançamento do Peso (7,260kg) e Lançamento do Martelo (7,260kg).
- Aos atletas Sub-20 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 400m.

NÚMERO DE ENSAIOS

- Sempre que se verificar a presença de oito (8) ou menos atletas da AsAS, no somatório de todos os escalões (independentemente do género e dos engenhos, no caso dos lançamentos), todos os atletas podem realizar seis (6) ensaios.
- Quando se verificar a presença de mais de oito (8) atletas, no somatório de todos os escalões (independentemente do género e dos engenhos, no caso dos lançamentos), todos os atletas podem realizar quatro (4) ensaios.

INSCRIÇÃO

As inscrições, dos atletas devem ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até as **23:59 horas da quarta-feira, dia 29/11/2023.**

CONFIRMAÇÃO DAS INSCRIÇÕES

As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as **18:00 horas do dia 30/11/2023, quinta-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, Regulamento Geral de Competições e Regulamento Geral de Competições para Jovens da FPA.

IMPORTANTE

- Não são aceites inscrições ou confirmações de inscrições apos os prazos estipulados.
- 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.