



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

FUNDADA EM 18 DE OUTUBRO DE 1983

RUA JOSÉ PEDRO DA SILVA, N.º 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 06/2023

Setúbal, 05/01/2023

COMPETIÇÃO: CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES DE INVERNO

LOCAL: Pista Municipal Alberto Chaiça - Almada

DATA: 15 de Janeiro de 2023

ORGANIZAÇÃO: Associação de Atletismo de Setúbal

APOIO: Câmara Municipal de Almada

Introdução – Importante

Em virtude de não ser possível realizar todas as provas do programa do Campeonato Regional Clubes de Inverno, nomeadamente 4x400m, 800m, 200m e 3000m, as mesmas são adiadas para data e local a definir oportunamente.

No entanto a participação dos atletas nesta competição deve ter em consideração o Regulamento Geral, nomeadamente: “Cada atleta pode participar em duas (2) provas individuais e na estafeta” considerando que as provas acima mencionadas fazem parte integrante desta jornada de forma indivisível.

CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES DE INVERNO

REGULAMENTO GERAL

1. Este Campeonato realizar-se-á numa só jornada;
2. Para efeitos de classificação coletiva, cada clube deverá participar com um mínimo de cinco (5) atletas nas provas individuais;
3. Apenas podem participar atletas federados dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores (ou Veteranos);
4. Os atletas podem participar extracompetição, no máximo de duas (2) provas individuais e a estafeta;
5. Cada atleta pode participar em duas (2) provas individuais e na estafeta;
6. Nos concursos todos os atletas realizam 4 ensaios;
7. A classificação coletiva será elaborada, atribuindo-se ao 1º classificado o número de pontos igual ao número de clubes participantes, ao 2º classificado menos um ponto e assim sucessivamente por ordem decrescente;
8. Em caso de igualdade pontual vence o clube que obtiver o maior nº. de atletas classificados em 1º lugar. Caso a igualdade se mantenha aplica-se o mesmo princípio aos atletas classificados em 2º lugar e assim sucessivamente;
9. Cada clube apenas pode apresentar uma equipa por género;
10. A constituição das equipas deve ser obrigatoriamente comunicada á organização antes do início da competição, **até às 8hrs 30min**, em folha de inscrição própria;
11. Podem ser realizadas substituições de atletas, desde que sejam comunicadas ao secretariado **até quinze (15) minutos antes do fecho da camara de chamada;**
12. Cada equipa apenas pode apresentar um (1) atleta por prova;
13. Os atletas que não realizem marca obtêm zero (0) pontos.
14. Apenas haverá classificação coletiva por género;

15. Serão atribuídas Taças as 3 primeiras equipas de cada género;
16. Todas as corridas serão realizadas por series em função dos atletas confirmados, tendo em consideração apenas o registo pessoal de cada atleta.
17. **Os atletas Juvenis** que participarem em provas de distância igual ou superior a 300 metros não poderão participar noutra corrida, prova de marcha ou concurso que se realize posteriormente;
18. **Os atletas Juniores** que participarem em provas de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão realizar outra corrida ou prova de marcha na mesma jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas;
19. Os **atletas Juvenis** podem participar em todas as provas à exceção do Lançamento de Peso Masc.;
20. **Provas extra para infantis ou iniciados:** cada atleta pode participar em duas provas;
21. **Os atletas federados, de outras Associações Regionais, podem participar extracompetição, devendo para o efeito proceder em conformidade com o previsto na circular nº03/2023 da AsAS datada a 02/11/2022.**
22. **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 quinta -feira, dia 12/01/2023.**
23. **TODOS OS ATLETAS DEVEM SER INSCRITOS NA** <https://fpacompeticoes.pt/> quer se trate de atletas a participar coletivamente quer se trate de atletas extracompetição.
24. **As confirmações** serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as **18:00 horas do dia 13/01/2023, 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.
25. 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
26. **TODOS OS ATLETAS DEVEM SER CONFIRMADOS NA** <https://fpacompeticoes.pt/> quer se tratem de atletas a participar coletivamente quer se tratem de atletas extra competição.

PROGRAMA – HORÁRIO

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
8:40	8:50	9:20	vara	juv/jun/s23/sen/vet	M	
8:40	8:50	9:20	vara	juv/jun/s23/sen/vet	F	
8:40	8:50	9:20	compr	iniciados	M	extra
8:40	8:50	9:20	compr	iniciados	F	extra
8:40	8:50	9:20	peso	iniciados	F	extra 3k sect2
9:25	9:35	9:45	60	juv/jun/s23/sen/vet	M	
9:40	9:50	10:00	60	juv/jun/s23/sen/vet	F	
9:55	10:05	10:15	60	infantis	M	extra
10:10	10:20	10:30	60	infantis	F	extra
10:25	10:35	10:45	60 barr	juv/jun/s23/sen/vet	F	
10:00	10:10	10:40	martelo	infantis	M	extra 3k
10:00	10:10	10:40	martelo	infantis	F	extra 2k
10:00	10:10	10:40	martelo	iniciados	M	extra 4k
10:00	10:10	10:40	martelo	iniciados	F	extra 3k
10:00	10:10	10:40	triplo	juv/jun/mx23/sen/vet	F	T 9 m
10:00	10:10	10:40	triplo	juv/jun/s23/sen/vet	M	T 11 m
10:40	10:50	11:00	60 barr	juv/jun/s23/sen/vet	M	
10:55	11:05	11:15	60 barr	infantis	M	extra
11:10	11:20	11:30	60 barr	infantis	F	extra
11:25	11:35	11:45	60 barr	iniciados	M	extra
11:40	11:50	12:00	60 barr	iniciados	F	extra
11:55	12:05	12:15	150	juv/jun/s23/sen/vet	F	extra
12:10	12:20	12:30	150	juv/jun/s23/sen/vet	M	extra
11:25	12:35	12:45	150	Infantis	M	extra
12:40	12:50	13:00	150	infantis	F	extra
11:20	11:30	12:00	peso	jun/s23/sen/vet	M	7.260k sector1
11:20	11:30	12:00	peso	juvenis	M	extra 5k sect 1
11:20	11:30	12:00	peso	juv/jun/s23/sen/vet	F	4k sector2
11:20	11:30	12:00	peso	iniciados	M	extra 4k sect 2

Fazem parte do CR de Clubes de Inverno:		
3000	juv/jun/s23/sen/vet	M
3000	juv/jun/s23/sen/vet	F
200	juv/jun/s23/sen/vet	F
200	juv/jun/s23/sen/vet	M
800	juv/jun/s23/sen/vet	F
800	juv/jun/s23/sen/vet	M
4x400	juv/jun/s23/sen/vet	M
4x400	juv/jun/s23/sen/vet	F

	Nr barr	altura	Dist à 1a	Dist entre barr	Dist à meta
Infantis M	6	0.76	12.00	7.50	10.30
Iniciados M	5	0.84	13.00	8.50	13.00
Infantis F	6	0.76	12.00	7.00	13.00
Iniciados F	6	0.76	12.00	8.00	8.00

	Vara		Altura	
	Inicia	Progressão	Inicia	Progressão
Masc	2.25m	depois 2.45m, 15cm ate 2.90m, depois 10cm	1.40m	5 cm ate 1.65m, depois de 3 em 3cm
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

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).

Diretor de Competição	
Delegado Técnico	
Árbitro/Árbitros	

Pel'O Departamento Técnico
da As.A.S.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

FUNDADA EM 18 DE OUTUBRO DE 1983

RUA JOSÉ PEDRO DA SILVA, N.º 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

Ficha de Inscrição de Equipa

Clube		
Equipa masc.		
Equipa femn.		

Prova	Dorsal	Nome
60 Metros		
60 M./Barreiras		
200 Metros		
800 Metros		
4X400 Metros (1º percurso)		
4X400 Metros (2º percurso)		
4X400 Metros (3º percurso)		
4X400 Metros (4º percurso)		
Peso		
Vara		
Triplo		
3.000 Metros		



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

FUNDADA EM 18 DE OUTUBRO DE 1983

RUA JOSÉ PEDRO DA SILVA, N.º 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

Ficha de substituição de Atleta

Entregar no secretariado até quinze (15) minutos antes do fecho da camara de chamada

Clube	
<i>Equipa masc.</i>	
<i>Equipa femn.</i>	

Substituir o (s) atleta (s) mencionado (s) na Ficha de inscrição pelo (s) seguinte (s) atleta (s):

Prova	Dorsal	Nome
<i>60 Metros</i>		
<i>60 M./Barreiras</i>		
<i>200 Metros</i>		
<i>800 Metros</i>		
<i>4X400 Metros (1º percurso)</i>		
<i>4X400 Metros (2º percurso)</i>		
<i>4X400 Metros (3º percurso)</i>		
<i>4X400 Metros (4º percurso)</i>		
<i>Peso</i>		
<i>Vara</i>		
<i>Triplo</i>		
<i>3.000 Metros</i>		