



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL

INSTITUTO DE UTILIDADE PÚBLICA | PESSOA COLETIVA N.º 501 408 657
FUNDADA EM 18 DE OUTUBRO DE 1983

Avenida Seixaliada - Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Cruz de Pau - 2845-547 - Seixal



+351 913 231 824
+351 211 646 294



www.asasetubal.pt



asas@net.vodafone.pt

COMUNICADO Nº 06/2025

Seixal, 19/02/2025

Competição: **Atleta Completo – Fase Regional – Sub14/sub16**
Local: **CMACS**
Data: **29 e 30 de março de 2025**
Organização: **Associação de Atletismo de Setúbal**
Apoio: **Camara Municipal de Seixal**

IMPORTANTE: salvo motivo de força maior, esta competição serve para apurar os atletas sub14 (1 masc + 1 femn) e sub16 (1 masc + 1 femn) que irão representar a AsAS na Fase Nacional.

REGULAMENTO TÉCNICO

O Torneio “Atleta Completo” é uma competição de provas combinadas, sendo o Programa de cada escalão constituído pelas seguintes disciplinas:

Sub-14 Masculinos - Pentatlo: 60m, Comprimento + 60m Barreiras, Peso (3 Kg), 1.000m.

Sub-16 Masculinos - Heptatlo: 80m, Comprimento, Dardo (600g) + 100m Barreiras, Peso (4 Kg), Altura, 1.000m.

Sub-14 Femininos - Pentatlo: 60m, Peso (2 Kg) + 60m Barreiras, Comprimento, 1.000m.

Sub-16 Femininos - Heptatlo: 80m Barreiras, Dardo (500g), Altura + 80m, Comprimento, Peso (3 Kg), 800m.

PROGRAMA – HORÁRIO

29/03/2025 - Sábado					
Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalão/Género	obs
14:30	14:40	14:50	80m bar (0,76)	SUB-16 Fem	HEP
14:50	15:00	15:10	60 m	SUB-14 Masc	PEN
15:00	15:10	15:20	60 m	SUB-14 Fem	PEN
15:10	15:20	15:30	100 m	S18/S20/S23/Sénior/Vet Fem	extra
		15:30	Dardo (500 g)	SUB-16 Fem	HEP
		15:40	Comprimento	SUB-14 Masc	PEN
15:20	15:30	15:40	100 m	S18/S20/S23/Sénior/Vet Mas	extra
		15:50	Peso (2 kg)	SUB-14 Fem	PEN
15:30	15:40	15:50	80 m	SUB-16 Masc	HEP
15:40	15:50	16:00	3000	S18/S20/S23/Sénior/Vet Fem	extra
15:55	16:05	16:15	3000	S18/S20/S23/Sénior/Vet Masc	extra
16:10	16:20	16:30	200	S18/S20/S23/Sénior/Vet Fem	extra
16:20	16:30	16:40	200	S18/S20/S23/Sénior/Vet Masc	extra
		16:40	Comprimento	SUB-16 Masc	HEP
		16:40	Altura	SUB-16 Fem	HEP
16:00	16:10	16:40	Peso (5 kg)	S18/Vet60-65 Masc	extra
16:35	16:45	16:55	400 m	S18/S20/S23/Sénior/Vet Fem	extra
16:45	16:55	17:05	400 m	S18/S20/S23/Sénior/Vet Masc	extra
17:10	17:20	17:50	Peso (3kg)	S18/Vet50+ Fem	extra
		17:50	Dardo (600 g)	SUB-16 Masc	HEP
30/03/2025 - Domingo					
Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalão/Género	obs
08:30	08:40	08:50	80 m	SUB-16 Fem	HEP
08:50	09:00	09:10	60m barr (0.76)	SUB-14 Masc	PEN
09:00	09:10	09:20	60m barr (0.76)	SUB-14 Fem	PEN
		09:30	Comprimento	SUB-16 Fem	HEP

09:10	09:20	09:30	100m bar (0,84)	SUB-16 Masc	HEP
		09:40	Peso (3 kg)	SUB-14 Masc	PEN
09:20	09:30	09:40	100 barr (0,84)	S20/Sénior/Vet35 Fem	extra
		09:50	comprimento	SUB-14 Fem	PEN
09:35	09:45	09:55	100m barr (0,76)	S18 Fem	extra
09:50	10:00	10:10	110m bar (0,91)	S18/Vet50-55 Masc	extra
10:05	10:15	10:25	110m bar (1,00)	S20/vet35-40-45 Masc	extra
		10:30	Peso (4 Kg)	SUB-16 Masc	HEP
		10:30	Peso (3 Kg)	SUB-16 Fem	HEP
10:20	10:30	10:40	110 m bar (1,06)	Sénior Masc	extra
		10:55	1 000 m	SUB-14 Masc	PEN
		11:05	1 000 m	SUB-14 Fem	PEN
		11:30	Altura	SUB-16 Masc	HEP
10:50	11:00	11:30	Peso (6 kg)	S20/Vet50-55 Masc	extra
10:50	11:00	11:30	Peso (7 kg)	Sénior/Vet35-40-45 Masc	extra
		11:30	800 m	SUB-16 Fem	HEP
		12:30	1.000 m	SUB-16 Masc	HEP

Nota: À descrição do Árbitro de Provas Combinadas (Atleta Completo) haverá, sempre que possível, um intervalo de pelo menos 30 minutos entre o fim de uma prova e o início da seguinte para cada atleta. O período mínimo de 30 minutos deve ser calculado como sendo o tempo real entre o final da última corrida ou ensaio para qualquer atleta no evento anterior até ao início da primeira corrida ou ensaio na prova seguinte. É portanto possível e não incomum que os atletas passem diretamente da conclusão de uma prova para o aquecimento da prova seguinte, de modo que os 30 minutos são utilizados no movimento de um local para outro e no aquecimento para a prova seguinte. **Considera-se que a “Hora da prova” é uma referência que pode ser alterada em função do anteriormente mencionado.**

Altura		
	Inicia	Progressão
SUB-16 Fem	1.06	de 4 em 4 cm
SUB-16 Masc	1.24	de 4 em 4 cm

PARTICIPAÇÃO

- Só podem participar atletas federados dos Escalões mencionados no Programa Horário.
- Os atletas federados das AR de Évora, Portalegre, Castelo Branco, Santarém e Lisboa, 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 na Circular nº02 – 2024/2025 de 19/11/2024
- Aos atletas do escalão S18 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 300 metros.
- Aos atletas do escalão S20 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 400 metros.
- Nos concursos extra competição cada atleta pode realizar 3 ensaios e os oito finalistas podem realizar mais 3 ensaios. Atletas extracompetição não têm acesso aos 3 ensaios finais.

CLASSIFICAÇÃO

- Haverá classificação individual do Atleta Completo – Fase Regional.

PREMIOS

- Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova do Atleta Completo – Fase Regional.

INSCRIÇÃO

As inscrições, dos atletas devem ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente ate as 23:59 horas da quinta-feira, dia 27/03/2025.

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 28/03/2025, 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

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.
- 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).