



# 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 09/2023

(Retificado 2)

Setúbal, 24/01/2023

**COMPETIÇÃO:** CAMPEONATO REGIONAL DE LANÇAMENTOS LONGOS + PROVAS EXTRAS

**LOCAL:** Pista Municipal de Atletismo Alberto Chaiça - Almada

**DATA:** 04 e 05 de Fevereiro de 2023

**ORGANIZAÇÃO:** Associação de Atletismo de Setúbal

**APOIO:** Câmara Municipal de Almada

## PROGRAMA – HORÁRIO – 04 de fevereiro - Sábado

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
14:100	14:20	14:50	vara	Absolutos	femn	extra
14:100	14:20	14:50	vara	Absolutos	masc	extra
14:100	14:20	14:50	altura	Absolutos	masc	extra
14:100	14:20	14:50	martelo	Sub23/Sénior/M35-40-45	masc	7kg
14:100	14:20	14:50	martelo	Júnior/M50-55	masc	6kg
14:100	14:20	14:50	martelo	Juvenil/M60-65	masc	5kg
14:100	14:20	14:50	martelo	iniciados	masc	5kg extra
14:40	14:50	15:00	60	Absolutos	masc	extra
14:55	15:05	15:15	60	Absolutos	femn	extra
15:10	15:20	15:30	60	iniciados	masc	extra
15:25	15:35	15:45	60	iniciados	femn	extra
15:20	15:30	16:00	quadruplo	iniciados	femn	extra
15:20	15:30	16:00	altura	Absolutos	femn	extra
15:20	15:30	16:00	dardo	Júnior/Sub23/Sénior/M35-40-45	masc	800gr
15:20	15:30	16:00	dardo	Juvenil/M50/55	masc	700gr
15:40	15:50	16:00	150	Absolutos	masc	extra
15:55	16:05	16:15	150	Absolutos	femn	extra
16:10	16:20	16:30	150	iniciados	masc	extra
16:25	16:35	16:45	150	iniciados	femn	extra
16:30	16:40	17:10	dardo	iniciados	femn	500gr extra
16:30	16:40	17:10	quadruplo	iniciados	masc	extra
16:30	16:40	17:10	disco	Sub23/Sénior/M35-40-45	masc	2kg
16:30	16:40	17:10	disco	Júnior	masc	1.75kg
16:30	16:40	17:10	disco	Juvenil/M50-55	masc	1.5kg
16:30	16:40	17:10	disco	Iniciado	masc	1.5kg extra

	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

**PROGRAMA – HORÁRIO – 05 de fevereiro - Domingo**

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
08:40	08:50	09:20	dardo	Iniciado	masc	600gr extra
08:40	08:50	09:20	compr	Absolutos	femn	extra
08:40	08:50	09:20	martelo	Júnior/Sub23/Sénior/F35-40-45	femn	4kg
08:40	08:50	09:20	martelo	M70+	masc	4kg
08:40	08:50	09:20	martelo	Juvenil/F50-55-60-65-70+	femn	3kg
08:40	08:50	09:20	martelo	iniciados	femn	3kg extra
09:10	09:20	09:30	60barr	Absolutos	masc	extra
09:25	09:35	09:45	60barr	Júnior/M35-40-45	masc	extra
09:40	09:50	10:00	60barr	Juvenil	masc	extra
09:55	10:05	10:15	60barr	Iniciados/	masc	extra
10:10	10:20	10:30	60barr	Absolutos	femn	extra
09:50	10:00	10:30	quadruplo	infantil	masc	extra
09:50	10:00	10:30	dardo	Júnior/Sub23/Sénior/F35-40-45	femn	600gr
09:50	10:00	10:30	dardo	M60-65	masc	600gr
09:50	10:00	10:30	dardo	M70+	masc	500gr
09:50	10:00	10:30	dardo	Juvenil/F50-55-60-65-70+	femn	500gr
09:50	10:00	10:30	compr	Absolutos	masc	extra
10:25	10:35	10:45	60barr	Juvenil	femn	extra
10:40	10:50	11:00	60barr	iniciados	femn	extra
10:55	11:05	11:15	60barr	infantil	masc	extra
11:10	11:20	11:30	60barr	infantil	femn	extra
11:25	11:35	11:45	60	Infantil	masc	extra
11:40	11:50	12:00	60	Infantil	femn	extra
11:55	12:05	12:15	150	Infantil	masc	extra
11:40	11:50	12:30	150	infantil	femn	extra
11:20	11:30	11:40	quadruplo	infantil	femn	extra
11:20	11:30	11:40	disco	Juvenil/júnior/Sub23/Sénior/Ftodos	femn	1kg
11:20	11:30	11:40	disco	M60-65-70+	masc	1kg
11:20	11:30	11:40	disco	Iniciado	femn	1kg extra

60b	M Abs	F Abs	Inic M	Inic F	Inf M	Inf F	Juv M	Juv F	Jun M
altura	1.06	0.84	0.84	0.76	0.76	0.76	0.91	0.76	1.00
nr barr	5	5	5	6	6	6	5	5	5
dist 1a	13.72	13.00	13.00	12.00	12.00	12.00	13.72	13	13.72
entre barr	9.14	8.50	8.50	8.00	7.50	7.00	9.14	8.50	9.14
dist meta	9.72	13.00	13.00	8.00	10.50	13.00	9.72	13.00	9.72

**Quadruplo Salto de Infantis:**

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

Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 18m da "linha de chamada".

As distâncias de referência para as Tábuas de Chamada serão 8m para Femininos e 9m para Masculinos (as "tábuas" de chamada poderão ser improvisadas).

**Quadruplo Salto de Iniciados:**

A sucessão será em hop – step – hop - jump: E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda. Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 25m da "linha de chamada".

As distâncias de referência para as Tábuas de Chamada serão 9m para Femininos e 10m para Masculinos, (as "tábuas" de chamada poderão ser improvisadas).

Os atletas federados, de outras Associações Regionais, podem participar extra competição, devendo para o efeito proceder em conformidade com o previsto na **circular nº03/2023 da AsAS datada a 02/11/2022** e na **circular nº07/2023 da asas datada a 17/01/2023**.

## REGULAMENTO

### **PARTICIPAÇÃO**

- Só podem participar atletas federados dos Escalões INF./INIC./JUV. /JUN. /SUB23./SEN./ VET.
- Cada atleta pode participar em tres (3) provas, no máximo de duas (2) por jornada, incluindo provas extra.
- As series das corridas serão elaboradas em função das marcas e dos atletas confirmados, independentemente do escalão ou da AR a que os atletas pertençam.
- **A participação de atletas iniciados nas provas de martelo, dardo e disco, é limitada a 3 atletas por clube e por prova.**
- Os atletas veteranos apenas podem participar nas provas indicadas para os respetivos escalões etários.

### **NÚMERO DE ENSAIOS do Campeonato Regional de Lançamentos Longos**

- **Cada atleta terá direito a 4 ensaios (incluindo os atletas iniciados participantes nas provas de martelo, dardo e disco)**

### **NÚMERO DE ENSAIOS dos Concursos extracompetição**

- Cada atleta terá direito a 3 ensaios e os oito finalistas a mais 3 ensaios.
- Os atletas de outras AR não tem acesso aos 3 ensaios finais

### **CLASSIFICACAO**

- Haverá classificação individual, atribuindo-se o título de Campeão Regional ao vencedor de cada prova;

### **PREMIOS**

- Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova;

### **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 02/02/2023.

### **CONFIRMAÇÃO DAS INSCRIÇÕES**

As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 03/02/2023, sexta-feira e noventa (90) minutos antes do inicio 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, 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.