



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL

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

Avenida Seixalãda - 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 09/2025

Seixal, 26/03/2025

**Competição:** CR Provas Combinadas S18, S20, S23, seniores & Provas extra (5)  
**Local:** Pista Municipal Alberto Chaiça – Sobreira - Almada  
**Data:** 12 e 13 de abril de 2025  
**Organização:** Associação de Atletismo de Setúbal  
**Apoio:** Camara Municipal de Almada

## PROGRAMA – HORÁRIO - Retificado

Sábado – 12/04/2025

Camara chamada	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
14:20	14:30	15:00	disco	S14	M	extra
14:40	14:50	15:00	100	S18	M	Decatlo
14:50	15:00	15:10	100	S20	M	Decatlo
14:50	15:00	15:10	100	s23/sen	M	Decatlo
15:05	15:15	15:25	100b	s23/sen	F	Heptatlo
15:05	15:15	15:25	100b	S20	F	Heptatlo
15:15	15:25	15:35	100b	S18	F	Heptatlo
		15:40	compr	S18	M	Decatlo
		15:40	compr	S20	M	Decatlo
		15:40	compr	s23/sen	M	Decatlo
15:30	15:40	15:50	60b	S14	M	extra
15:40	15:50	16:00	60b	S14	F	extra
		16:05	altura	s23/ sen	F	Heptatlo
		16:05	altura	S20	F	Heptatlo
		16:05	altura	S18	F	Heptatlo
16:00	16:10	16:20	100	S18/S20/s23/se n/vet	M	extra
16:10	16:20	16:30	100	S18/S20/s23/se n/vet	F	extra
16:30	16:40	16:50	1500 obst	S16	M	extra
		16:50	Peso	Juv	M	Decatlo
		16:50	Peso	jun	M	Decatlo
		16:50	Peso	s23/sen	M	Decatlo
16:40	16:50	17:00	1500 obst	S16	F	extra
		17:05	Peso	s23/sen	F	Heptatlo
		17:05	Peso	S20	F	Heptatlo
		17:05	Peso	S18	F	Heptatlo
16:55	17:05	17:15	400	S18/S20/s23/se n/vet	M	Extra ***
17:05	17:15	17:25	400	S18/S20/s23/se n/vet	F	Extra ***
		17:50	Altura	S18	M	Decatlo
		17:50	Altura	S20	M	Decatlo
		17:50	Altura	s23/sen	M	Decatlo
		18:05	200	s23/sen	F	Heptatlo
		18:05	200	S20	F	Heptatlo
		18:15	200	S18	F	Heptatlo
		18:50	400	S18	M	Decatlo
		19:00	400	S20	M	Decatlo
		19:00	400	s23/sen	M	Decatlo

## Domingo – 13/04/2025

Camara chamada	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
8:40	8:50	9:00	110b	S18	M	Decatlo
8:50	9:00	9:10	110b	S20	M	Decatlo
9:10	9:20	9:20	110b	s23/sen	M	Decatlo
8:50	9:00	9:30	Compr	s23/sen	F	Heptatlo
8:50	9:00	9:30	Compr	S20	F	Heptatlo
8:50	9:00	9:30	Compr	S18	F	Heptatlo
09:10	09:20	9:30	3000 obst	S20/s23/sen/vet	F	Extra
		9:50	Disco	S18	M	Decatlo
		9:50	Disco	S20	M	Decatlo
		9:50	Disco	s23/sen	M	Decatlo
9:25	9:35	9:45	3000 obst	S20/s23/sen/vet	M	Extra
9:50	9:55	10:05	2000 obst	S18	M	Extra
10:00	10:10	10:20	2000 obst	S18	F	Extra
		10:40	Dardo	s23/sen	F	Heptatlo
		10:40	Dardo	S20	F	Heptatlo
		10:40	Dardo	S18	F	Heptatlo
		10:50	Vara	S18	M	Decatlo
		10:50	Vara	S20	M	Decatlo
		10:50	Vara	s23/sen	M	Decatlo
10:10	10:20	10:50	vara	S16	M	Extra *
10:10	10:20	10:50	vara	S16	F	Extra*
11:05	11:15	11:45	disco	S14	F	extra
		12:00	800	s23/sen	F	Heptatlo
		12:00	800	S20	F	Heptatlo
		12:10	800	S18	F	Heptatlo
		12:10	Dardo	S18	M	Decatlo
		12:10	Dardo	S20	M	Decatlo
		12:10	Dardo	s23/sen	M	Decatlo
		13:00	1500	S18	M	Decatlo
		13:10	1500	S20	M	Decatlo
		13:10	1500	s23/sen	M	Decatlo

\*\*\* estas provas não constam no Global calendar da WA

Escalão	Peso	Disco	Dardo	Altura barr	Vara inicia	Altura inicia
Infantis F		0,6 kg		0.76		
Infantis M		0.75 kg		0.76		
Iniciados M	4 kg				1.85 (+10) *	
Iniciados F	3 kg				1.85 (+10) *	
Juvenis F	3 kg		500 gr	0.76		1.19 (+3)
Juniores F	4 kg		600 gr	0.84		1.22 (+3)
Seniores F	4 kg		600 gr	0.84		1.34 (+3)
Juvenis M	5 kg	1.5 kg	700 gr	0.91	1.85 (+10)	1.41 (+3)
Juniores M	6 kg	1.75 kg	800 gr	1.00	2.25 (+10)	1.50 (+3)
Seniores M	7 kg	2 kg	800 gr	1.06	2.45 (+10)	1.53 (+3)

**Nota:** À descrição do Árbitro de Provas Combinadas 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.**

- Nas provas extra de salto com vara destinadas ao escalão S16 M e F, a fasquia progride sempre de 10 em 10 cms, independentemente do número de atletas que se encontre em prova.

### **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

### **REGULAMENTO**

- Os atletas poderão, no máximo, participar em duas (2) provas extra por jornada.
- Aos atletas do escalão sub18 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.
- As series das provas serão elaboradas em função das marcas e dos atletas confirmados, independentemente do escalão ou da AARR a que os atletas pertençam.
- Cada atleta só pode competir no respetivo escalão.
- Nos concursos extra cada atleta pode realizar 3 ensaios e os oito finalistas podem realizar mais 3 ensaios, independentemente do escalão e do engenho.
- Atletas de outras AR;s não têm acesso aos 3 ensaios finais.

### **CLASSIFICAÇÃO**

- Haverá classificação individual no CR Provas Combinadas:  
S18  
S20  
Sub 23  
Seniores

### **PRÉMIOS**

- Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova do CR Provas Combinadas.

**INSCRIÇÃO**

- As inscrições, dos atletas devem ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até às 23:59 horas da quinta-feira, dia 10.04.2025.
- 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 11.04.2025, 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](mailto: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).