



# 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 11/2024

(**RETIFICADO**)

Setúbal, 25/01/2024

## COMPETIÇÃO: CAMPEONATO REGIONAL DE LANÇAMENTOS LONGOS + PROVAS EXTRA

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

**DATA:** 03 e 04 de Fevereiro de 2024

**ORGANIZAÇÃO:** Associação de Atletismo de Setúbal

**APOIO:** Câmara Municipal de Almada

### PROGRAMA – HORÁRIO – 03 de fevereiro - Sábado

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
14:10	14:20	14:50	Vara	INIC/JUV	FEMN	extra
14:10	14:20	14:50	Vara	INIC/JUV	MASC	extra
14:10	14:20	14:50	Martelo	S23/SEN/M35-40-45	MASC	7.260 kg
14:10	14:20	14:50	Martelo	JUN/M50-55	MASC	6 kg
14:10	14:20	14:50	Martelo	INIC/JUV/M60-65	MASC	5 kg
14:40	14:50	15:00	60 M	JUV/JUN/S23/SEN/VET	MASC	extra
14:55	15:05	15:15	60 M	JUV/JUN/S23/SEN/VET	FEMN	extra
15:10	15:20	15:30	60 M	INF/INIC	MASC	extra
15:25	15:35	15:45	60 M	INF/INIC	FEMN	extra
15:20	15:30	16:00	Quadruplo Salto	INF	FEMN	extra
15:20	15:30	16:00	Dardo	JUN/S23/SEN/M35-40-45	MASC	800 g
15:20	15:30	16:00	Dardo	INIC/JUV/M50/55	MASC	700 g
15:40	15:50	16:00	800 M	JUV/JUN/S23/SEN/VET	MASC	extra
15:55	16:05	16:15	800 M	JUV/JUN/S23/SEN/VET	FEMN	extra
16:10	16:20	16:30	300 M	INIC/JUV	MASC	extra
16:25	16:35	16:45	300 M	INIC/JUV	FEMN	extra
16:30	16:40	17:10	Triplo	JUV/JUN/S23/SEN/VET	MASC	(T 11m) extra
16:30	16:40	17:10	Disco	S23/SEN/M35-40-45	MASC	2 kg
16:30	16:40	17:10	Disco	JUN	MASC	1.750 kg
16:30	16:40	17:10	Disco	INIC/JUV/M50-55	MASC	1.5 kg

	Vara	
	Inicia	Progressão
Masc	1.80m	10 cm até 2.90m, depois 5cm
Femn	1.80m	10 cm até 2.90m, depois 5cm

**PROGRAMA – HORÁRIO – 04 de fevereiro - Domingo**

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
08:40	08:50	09:20	Triplo	JUV/JUN/S23/SEN/VET	FEMN	(T 9m) extra
08:40	08:50	09:20	Martelo	JUN/S23/SEN/F35-40-45	FEMN	4 kg
08:40	08:50	09:20	Martelo	M70-75-80+	MASC	4 kg
08:40	08:50	09:20	Martelo	INIC/JUV/F50-55-60-65-70-75-80+	FEMN	3 kg
09:10	09:20	09:30	150 M	INF/BENJ B	MASC	extra
09:25	09:35	09:45	150 M	INF/BENJ B	FEMN	extra
09:40	09:50	10:00	1.500 M	INIC/JUV	FEMN	extra
09:55	10:05	10:15	1.500 M	INIC/JUV	MASC	extra
09:50	10:00	10:30	Quadruplo Salto	INF	MASC	extra
09:50	10:00	10:30	Dardo	JUN/S23/SEN/F35-40-45	FEMN	600 g
09:50	10:00	10:30	Dardo	M60-65	MASC	600 g
09:50	10:00	10:30	Dardo	M70-75-80+	MASC	500 g
09:50	10:00	10:30	Dardo	INI/JUV/F50-55-60-65-70-75-80+	FEMN	500 g
10:25	10:35	10:45	1.000 M	INF/BENJ B	MASC	extra
10:40	10:50	11:00	1.000 M	INF/BENJ B	FEMN	extra
10:55	11:05	11:15	400 M	JUV/JUN/S23/SEN/VET	MASC	extra
11:10	11:20	11:30	400 M	JUV/JUN/S23/SEN/VET	FEMN	extra
11:20	11:30	11:40	Comprimento c/ Vara	INF/BENJ B	MASC	extra
11:20	11:30	11:40	Comprimento c/ Vara	INF/BENJ B	FEMN	extra
11:20	11:30	11:40	Disco	INIC/JUV/JUN/S23/SEN/VFTODOS	FEMN	1 kg
11:20	11:30	11:40	Disco	M60-65-70-75-80+	MASC	1 kg

**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).

**Salto Comprimento c/ Vara:** Podem ser utilizadas varas de bambu ou fibra, o salto é efetuado na caixa de salto em comprimento, a chamada é efetuada a 75 cm da areia, o encaixe da vara é realizado na areia e o salto é medido como no comprimento.

## REGULAMENTO

### **PARTICIPAÇÃO**

- Só podem participar atletas federados dos Escalões BENJ. B/INF./INIC./JUV./JUN. /SUB23/SEN./ VET.
- No Campeonato Regional de Lançamentos Longos, os escalões Iniciado e juvenil competem em conjunto.
- **Número de provas em que os atletas podem participar:**
  1. No **Campeonato Regional de Lançamentos Longos** cada atleta apenas pode participar em **dois (2) concursos**.
  2. **No conjunto de provas** do Campeonato Regional de Lançamentos Longos + provas extra, os atletas dos escalões: **Juvenil, Júnior, sub26, Sénior e Veteranos Todos**, podem participar em quatro (4) provas, no máximo de duas (2) por jornada.
  3. **No conjunto de provas** do Campeonato Regional de Lançamentos Longos + provas extra, os atletas dos escalões **Iniciado e Infantil** podem participar em três (3) provas, no máximo de duas (2) por jornada.
  4. Os atletas do escalão **Benjamin B** podem participar no máximo de duas (2) provas.
- As series das corridas serão elaboradas em função das marcas e dos atletas confirmados, independentemente do escalão ou da AR a que os atletas pertencam.

- Os atletas veteranos apenas podem participar nas provas indicadas para os respetivos escalões etários.
- 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 As.A.S. datada a 02/11/2022**. Os atletas filiados na AAL devem consultar a **circular nº02/2024 da As.A.S. datada a 25/10/2023**.
- Aos atletas do escalão **Juvenil** 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 **Júnior** 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.
- Aos atletas do escalão **Iniciado**, não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 300m.
- Aos atletas dos escalões **Benjamin B** e **Infantil**, não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 150m.

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

- **Todos os atletas têm direito a 4 ensaios**

### **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

### **CLASSIFICAÇÃO**

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

### **PRÉMIOS**

- 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 até as 23:59 horas da quinta-feira, dia 01/02/2024.

### **CONFIRMAÇÃO DAS INSCRIÇÕES**

As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 02/02/2024, 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, Regulamento Geral de Competições e Regulamento Geral de Competições para Jovens 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).

Pel'O Departamento Técnico  
da As.A.S.