



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 15/2024

Setúbal, 07/03/2024

COMPETIÇÃO: PROVAS PREPARAÇÃO PARA SUB-14 E SUB-16 (4)

LOCAL: Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Seixal

DATA: 23 de Março de 2024

ORGANIZAÇÃO: Associação de Atletismo de Setúbal

APOIO: Câmara Municipal de Seixal

PROGRAMA – HORÁRIO

DATA: Sábado– 23 de março de 2024

CAMARA CHAMADA	ENTRADA EM PISTA	HORA DA PROVA	PROVA	ESCALÕES	GÉNERO	OBS.
14:20	14:30	15:00	Peso (4 kg)	S14 & S16	M	
14:40	14:50	15:00	100 Barreiras (0.84)	S14 & S16	M	TETRATLO
14:55	15:05	15:15	100 Barreiras (0.84)	S14 & S16	M	
15:10	15:20	15:30	80 Barreiras (0.76)	S14 & S16	F	
		15:40	Comprimento	S14 & S16	M	TETRATLO
15:25	15:35	15:45	80 Metros	S14 & S16	F	TETRATLO
15:40	15:50	16:00	80 Metros	S14 & S16	M	
15:55	16:00	16:15	80 Metros	S14 & S16	F	
		16:15	Peso (3 kg)	S14 & S16	F	TETRATLO
16:10	16:20	16:30	4 X 80 Metros	S14 & S16	Misto	
16:25	16:35	16:45	300 Barreiras (0.76)	S16	F	
16.40	16.50	17:00	300 Barreiras (0.76)	S16	M	
		17:00	Peso (4 Kg)	S14 & S16	M	TETRATLO
16.55	17:05	17:15	800 Metros	S14 & S16	M	
17:10	17:20	17:30	800 Metros	S14 & S16	F	
		17:35	Altura	S14 & S16	F	TETRATLO
		18:20	1.000 Metros	S14 & S16	M	TETRATLO
		18:55	800 Metros	S14 & S16	F	TETRATLO

Salto em Altura		
ESCALÃO	ALTURA INICIAL	PROGRESSÃO
S14 & S16	A definir	De 4 em 4 cm

REGULAMENTO

- 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**.
- Os atletas poderão, no máximo, participar em três (3) provas, das quais uma (1) será a estafeta 4X80 m.**

- No lançamento do Peso Masc (prova no programa horário as 15 hrs) cada atleta pode realizar 3 ensaios e os oito finalistas podem realizar mais 3 ensaios.
- Atletas extracompetição não têm acesso aos 3 ensaios finais.
- Aos atletas Sub-16, 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 Sub-14, 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.
- **Os atletas que participem no TETRATLO, apenas podem participar nessa prova**
- **TETRATLO** - 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.**
- **A ordem da estafeta será: Masculino + Feminino + Masculino + Feminino.**

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 21/03/2024.

CONFIRMAÇÃO DAS INSCRIÇÕES

As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 22/03/2024, 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

PARTICIPAÇÃO

- Só podem participar atletas federados dos Escalões de Inic. e Inf.

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).