



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 Nº16/2023

Setúbal, 07/03/2023

COMPETIÇÃO: ATLETA COMPLETO – FASE REGIONAL (SUB/14 – SUB/16 – SUB/18)

LOCAL: Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Seixal

DATA: 25 e 26 de Março de 2023

ORGANIZAÇÃO: Associação de Atletismo de Setúbal

APOIO: Câmara Municipal de Seixal

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**.

IMPORTANTE: Salvo motivo de força maior, esta competição serve para apurar os atletas Sub/16 (1 masc + 1 fem) e Sub/18(1 masc + 1 fem) que irão representar a As.A.S. 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/18 - Masculinos	Octatlo: 100m, Comprimento, Peso (5Kg), 300 metros + 110m Barreiras, Altura, Dardo (700 g), 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.
Sub/18 - Femininos	Heptatlo: 100m Barreiras, Altura, Peso (3 Kg), 200m + Comprimento, Dardo (500g), 800m.

PROGRAMA – HORÁRIO

25/Março/2023 - Sábado					
Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalão/Género	
14:40	14:50	15:00	60 m	SUB-14 Masc	PEN
14:50	15:00	15:10	60 m	SUB-14 Fem	PEN
15:05	15:15	15:25	100m bar (0,76)	SUB-18 Fem	HEP
		15:30	Comprimento	SUB-14 Masc	PEN
		15:40	Peso (2 kg)	SUB-14 Fem	PEN
15:25	15:35	15:45	80m bar (0,76)	SUB-16 Fem	HEP
15:35	15:45	15:55	100 m	SUB-18 Masc	OCT
		15:55	Altura	SUB-18 Fem	HEP
15:45	15:55	16:05	80 m	SUB-16 Masc	HEP
		16:15	Dardo (500 g)	SUB-16 Fem	HEP
		16:25	Comprimento	SUB-18 Masc	OCT
		16:35	Comprimento	SUB-16 Masc	HEP
		16:55	Peso (3 Kg)	SUB-18 Fem	HEP
		17:15	Altura	SUB-16 Fem	HEP
		17:25	Peso (5 Kg)	SUB-18 Masc	OCT
		17:35	Dardo (600 g)	SUB-16 Masc	HEP
		17:55	200 m	SUB-18 Fem	HEP
		18:25	300 m	SUB-18 Masc	OCT

26/Março/2023 - Domingo					
Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalão/Género	
08:40	08:50	09:00	60m barr (0.76)	SUB-14 Masc	PEN
08:20	08:30	09:00	Comprimento	SUB-18 Fem	HEP
08:50	09:00	09:10	60m barr (0.76)	SUB-14 Fem	PEN
09:05	09:15	09:25	110m bar (0,91)	SUB-18 Masc	OCT
		09:30	Peso (3 kg)	SUB-14 Masc	PEN
		09:40	comprimento	SUB-14 Fem	PEN
09:20	09:30	09:40	100m bar (0,84)	SUB-16 Masc	HEP
09:35	09:45	09:55	80 m	SUB-16 Fem	HEP
		09:55	Altura	SUB-18 Masc	OCT
		10:00	Dardo (500 g)	SUB-18 Fem	HEP
		10:10	Peso (4 Kg)	SUB-16 Masc	HEP
		10:25	Comprimento	SUB-16 Fem	HEP
		10:40	1 000 m	SUB-14 Masc	PEN
		10:50	1 000 m	SUB-14 Fem	PEN
		10:55	Dardo (700g)	SUB-18 Masc	OCT
		11:00	800 m	SUB-18 Fem	HEP
		11:10	Altura	SUB-16 Masc	HEP
		11:25	Peso (3 Kg)	SUB-16 Fem	HEP
		11:55	1.000 m	SUB-18 Masc	OCT
		12:10	1.000 m	SUB-16 Masc	HEP
		12:25	800 m	SUB-16 Fem	HEP

Nota: Após a realização da 1ª prova de cada jornada e de cada escalão, o horário das provas seguintes deve ser tido em consideração apenas como referência, estando condicionado pelo número de inscritos e/ou outras incidências. Em qualquer das situações aplica-se o previsto no RGC.

	Altura	
	Inicia	Progressão
SUB-16 Fem	1.13	de 4 em 4 cm
SUB-18 Fem	1.20	de 4 em 4 cm
SUB-16 Masc	1.23	de 4 em 4 cm
SUB-18 Masc	1.38	de 4 em 4 cm

PARTICIPAÇÃO

- Só podem participar atletas federados dos escalões: sub14, sub16 e sub18.
- Os atletas apenas podem participar na competição do seu escalão.
- Atletas de outras AR podem competir extracompetição.

CLASSIFICAÇÃO

- Haverá classificação individual.

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 até as 23:59 horas da quinta-feira, dia 23/03/2023

CONFIRMAÇÃO DAS INSCRIÇÕES

As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 24/03/2023, 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, 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, conforme **circular da As.A.S. nº 08/2023 de 31/01/2023**.
- 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	

Pe'l'O Departamento Técnico
da As.A.S.