



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL

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

Avenida Seixaliada - 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 16/2025

Seixal, 24/04/2025

**Competição:** Campeonato Regional de Sub14  
**Local:** CMACS - Seixal  
**Data:** 31/05 e 01/06 de 2025  
**Organização:** Associação de Atletismo de Setúbal  
**Apoio:** Camara Municipal do Seixal

## PROGRAMA – HORÁRIO

Sábado – 31/05/25

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
14:20	14:30	15:00	Martelo 2kg	S12/S14	F	final
14:20	14:30	15:00	compr	S12/S14	M	final
14:20	14:30	15:00	quadruplo	S12/S14	F	final
14:55	15:05	15:15	60	S12/S14	F	series
15:10	15:20	15:30	60	S12/S14	M	series
15:25	15:35	15:45	4x60	S12/S14	F	series
15:40	15:50	16:00	4x60	S12/S14	M	series
15:55	16:05	16:15	1000	S12/S14	F	series
15:40	15:50	16:20	Peso 3kg	S12/S14	M	final
15:40	15:50	16:20	altura	S12/S14	F	final
15:40	15:50	16:20	Compr c/vara	S12/S14	M	final
16:10	16:20	16:30	1000	S12/S14	M	series
<b>16:25</b>	<b>16:35</b>	<b>16:45</b>	<b>200</b>	<b>S18/S20/S23/senior/vet</b>	<b>F</b>	<b>extra</b>
<b>16:35</b>	<b>16:45</b>	<b>16:55</b>	<b>200</b>	<b>S18/S20/S23/senior/vet</b>	<b>M</b>	<b>extra</b>
<b>16:50</b>	<b>17:00</b>	<b>17:10</b>	<b>400</b>	<b>S18/S20/S23/senior/vet</b>	<b>F</b>	<b>extra</b>
<b>17:00</b>	<b>17:10</b>	<b>17:20</b>	<b>400</b>	<b>S18/S20/S23/senior/vet</b>	<b>M</b>	<b>extra</b>
17:10	17:20	17:30	2000mx	S12/S14	F	pista 1 a 4
17:10	17:20	17:30	2000mx	S12/S14	M	pista 5 a 8
17:00	17:10	17:40	Disco 600gr	S12/S14	F	final
17:00	17:10	17:40	Dardo 500gr	S12/S14	M	final

Domingo – 01/06/2025

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
8:20	8:30	9:00	Martelo 3kg	S12/S14	M	final
8:20	8:30	9:00	compr	S12/S14	F	final
<b>8:20</b>	<b>8:30</b>	<b>9:00</b>	<b>altura</b>	<b>S18/S20/S23/senior/vet</b>	<b>F</b>	<b>extra</b>
<b>8:20</b>	<b>8:30</b>	<b>9:00</b>	<b>altura</b>	<b>S18/S20/S23/senior/vet</b>	<b>M</b>	<b>extra</b>
9:10	9:20	9:30	60b	S12/S14	F	series
9:25	9:35	9:45	60b	S12/S14	M	series
<b>9:40</b>	<b>9:50</b>	<b>10:00</b>	<b>1500</b>	<b>S18/S20/S23/senior/vet</b>	<b>F</b>	<b>extra</b>
<b>9:55</b>	<b>10:05</b>	<b>10:15</b>	<b>1500</b>	<b>S18/S20/S23/senior/vet</b>	<b>M</b>	<b>extra</b>
9:35	9:45	10:15	Peso 2kg	S12/S14	F	final
9:35	9:45	10:15	Compr c/vara	S12/S14	F	final
9:35	9:45	10:15	altura	S12/S14	M	final
10:10	10:20	10:30	150	S12/S14	F	series
10:20	10:30	10:40	150	S12/S14	M	series
10:35	10:45	10:55	600	S12/S14	F	series
10:50	11:00	11:10	600	S12/S14	M	series
10:50	11:00	11:30	quaduplo	S12/S14	M	final
10:50	11:00	11:30	Dardo 400gr	S12/S14	F	final
10:50	11:00	11:30	Disco 750gr	S12/S14	M	final
<b>11:10</b>	<b>11:20</b>	<b>11:30</b>	<b>800</b>	<b>S18/S20/S23/senior/vet</b>	<b>F</b>	<b>extra</b>
<b>11:25</b>	<b>11:35</b>	<b>11:45</b>	<b>800</b>	<b>S18/S20/S23/senior/vet</b>	<b>M</b>	<b>extra</b>

	Altura	
	Inicia	Progressão
<b>S18/S20/S23/senior/vet M</b>	1.40Mm	<b>Sempre 5 cm</b>
<b>S18/S20/S23/senior/vet F</b>	1.20m	<b>Sempre 5 cm</b>
S12/S14 M	1.10m	5 cm até 1.30m, depois de 3 em 3cm
S12/S14 F	1.00m	5 cm até 1.20m, depois de 3 em 3cm

**PARTICIPAÇÃO:**

1. Só podem participar atletas federados dos Escalões mencionados no Programa Horário.
2. Os atletas federados das AR de Évora, Portalegre, Castelo Branco, Santarém e Lisboa, podem participar extra competição.
3. 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, atualizada a 04/04/2025.

**CONCURSOS:**

1. Todos os atletas têm direito a três (3) ensaios e os oito (8) finalistas a mais três (3) ensaios.
2. Os atletas extra competição apenas dispõem de três (3) ensaios.

**REGULAMENTO:**

1. As series serão realizadas em função dos atletas confirmados, independentemente da associação regional a que pertençam. Tendo em consideração apenas o registo pessoal de cada atleta.
2. Cada atleta pode participar no máximo em 4 provas desde que distribuídas pelas duas jornadas e uma seja em estafeta, no máximo em duas provas por jornada;
3. Aos atletas Sub-14 e Sub-12, 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.
4. Aos atletas Sub-18 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 300m.
5. Aos atletas do escalão sub-20 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.

**CLASSIFICACAO INDIVIDUAL:**

- Haverá classificação individual;

**CLASSIFICACAO COLETIVA:**

1. Haverá classificação coletiva;
2. Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova. No entanto apenas os três melhores classificados serão considerados para efeitos de classificação coletiva.
3. Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, sendo as classificações coletivas elaboradas de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8-7-6-5-4-3-2-1.
4. Os desempates nas classificações coletivas serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente.

**PRÉMIOS:**

1. Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova;
2. Taças às três primeiras equipas Masc. e Femn.;

**CARACTERISTICAS DAS PROVAS:**

1. **150 metros:** Em pistas onde a distância não se encontre marcada deve ser tomada em consideração a seguinte forma: A partida dos 150 metros coincide com 5 metros antes da 7ª barreira dos 400 metros barreiras. Essas marcas das barreiras encontram-se a 255 metros da partida, ou seja, a 145 metros da meta, pelo que a partida dos 150 metros deve ser marcada 5 metros antes, em cada um dos corredores.
2. **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". A distância de referência para a Tábua de Chamada será de 9m ou 10 metros (as "tábuas" de chamada poderão ser improvisadas).
3. **s.compr 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.

**INSCRIÇÕES:**

As inscrições devem ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até as 23:59 horas da quinta-feira, dia 29/05/2025.

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 30/05/2025, Sexta-feira e 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.

**IMPORTANTE**

- 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).

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

