



# 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 18/2024

Setúbal, 02/04/2024

## COMPETIÇÃO: ATLETA COMPLETO – FASE REGIONAL (SUB14 / SUB16) + PROVAS EXTRA

**LOCAL:** Complexo Municipal de Atletismo de Setúbal

**DATA:** 13 e 14 de Abril de 2024

**ORGANIZAÇÃO:** Associação de Atletismo de Setúbal

**APOIO:** Câmara Municipal do Setúbal

### IMPORTANTE

Salvo motivo de forma maior, esta competição serve para apurar os atletas Sub14 (1 masc + 1 femn) e Sub16 (1 masc + 1 femn) 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-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.

### PROGRAMA – HORÁRIO

#### 13/04/2024 - Sábado

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalão/Género	Obs.
14:40	14:50	15:00	80 m Barreiras (0,76)	SUB-16 - Fem	HEP
14:50	15:00	15:10	60 m	SUB-14 - Masc	PEN
15:00	15:10	15:20	60 m	SUB-14 - Fem	PEN
15:10	15:20	15:30	100 m	SUB18/SUB20/SUB23/Sénior/Vet - Fem	extra
		15:30	Dardo (500 g)	SUB-16 - Fem	HEP
		15:40	Comprimento	SUB-14 - Masc	PEN
15:20	15:30	15:40	100 m	SUB18/SUB20/SUB23/Sénior/Vet - Mas	extra
		15:50	Peso (2 kg)	SUB-14 - Fem	PEN
15:45	15:55	15:50	80 m	SUB-16 - Masc	HEP
15:40	15:50	16:00	400 m	SUB18/SUB20/SUB23/Sénior/Vet - Fem	extra
15:50	16:00	16:10	400 m	SUB18/SUB20/SUB23/Sénior/Vet - Fem	extra
16:10	16:20	16:30	1.500 Obstáculos	SUB16 - Fem	extra
16:20	16:30	16:40	1.500 Obstáculos	SUB16 - Masc	extra
		16:40	Comprimento	SUB16 - Masc	HEP
		16:40	Altura	SUB16 - Fem	HEP
16:00	16:10	16:40	Peso (5 kg)	SUB18/Vet60-65 - Masc	extra
16:35	16:45	16:55	2.000 Obstáculos	SUB18 - Fem	extra
16:50	17:00	17:10	2.000 Obstáculos	SUB18 - Masc	extra
17:10	17:20	17:50	Peso (3kg)	SUB18/Vet50+ - Fem	extra
		17:50	Dardo (600 g)	SUB-16 - Masc	HEP

**14/04/2024 - Domingo**

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalão/Género	obs
08:40	08:50	09:00	80 m	SUB-16 - Fem	HEP
08:50	09:00	09:10	60 m Barreiras (0,76)	SUB-14 - Masc	PEN
09:00	09:10	09:20	60 m Barreiras (0,76)	SUB-14 - Fem	PEN
		09:30	Comprimento	SUB-16 - Fem	HEP
09:10	09:20	09:30	100 m Barreiras (0,84)	SUB-16 - Masc	HEP
		09:40	Peso (3 kg)	SUB-14 - Masc	PEN
09:20	09:30	09:40	100 m Barreiras (0,84)	SUB20/Sénior/Vet35 - Fem	extra
		09:50	Comprimento	SUB14 - Fem	PEN
09:35	09:45	09:55	100 m Barreiras (0,76)	SUB18 - Fem	extra
09:50	10:00	10:10	110 m Barreiras (0,91)	SUB18/Vet50-55 - Masc	extra
10:05	10:15	10:25	110 m Barreiras (1,00)	SUB20/Vet35-40-45 - Masc	extra
		10:30	Peso (4 Kg)	SUB16 - Masc	HEP
		10:30	Peso (3 Kg)	SUB16 - Fem	HEP
10:20	10:30	10:40	110 m Barreiras (1,06)	Sénior - Masc	extra
		10:55	1.000 m	SUB14 - Masc	PEN
		11:05	1.000 m	SUB14 - Fem	PEN
		11:30	Altura	SUB16 - Masc	HEP
10:50	11:00	11:30	Peso (6 kg)	SUB20/Vet50-55 - Masc	extra
10:50	11:00	11:30	Peso (7 kg)	Sénior/Vet35-40-45 - Masc	extra
		11:30	800 m	SUB16 - Fem	HEP
		12:30	1.000 m	SUB16 - Masc	HEP

**Nota:**

À descrição do Árbitro de Provas Combinadas (Atleta Completo) 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.**

	Altura	
	Inicia	Progressão
SUB-16 Fem	1.06	de 4 em 4 cm
SUB-16 Masc	1.24	de 4 em 4 cm

**PARTICIPAÇÃO**

- Só podem participar atletas federados dos escalões: Infantil, Iniciado, Juvenil, Júnior, Sub23, Sénior e Veterano, conforme consta no Programa-Horário.
- 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 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 SUB18 (JUV) 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 SUB20 (JUN) 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.
- Nos concursos extra competição cada atleta pode realizar 3 ensaios e os oito finalistas podem realizar mais 3 ensaios. Atletas extracompetição não têm acesso aos 3 ensaios finais.

### **CLASSIFICAÇÃO**

- Haverá classificação individual do Atleta Completo – Fase Regional.

### **PRÉMIOS**

- Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova do Atleta Completo – Fase Regional.

### **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 11/04/2024.

### **CONFIRMAÇÃO DAS INSCRIÇÕES**

As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 12/04/2024, 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.