



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 20/2024

Setúbal, 16/04/2024

COMPETIÇÃO: OLÍMPICO JOVEM REGIONAL

LOCAL: Pista Municipal de Atletismo Alberto Chaiça - Almada

DATA: 04 e 05 de Maio de 2024

ORGANIZAÇÃO: Associação de Atletismo de Setúbal

APOIO: Câmara Municipal de Almada

IMPORTANTE

Esta competição, salvo motivo de força maior, serve para apurar os atletas Sub/16 e Sub/18 que irão representar a As.A.S. na Fase Nacional do Olímpico Jovem (regulamento em anexo).

PARTICIPAÇÃO

- Só podem participar atletas federados dos escalões que constam no Programa Horário.
- 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**.

PROGRAMA HORÁRIO

| SABADO | | | | | |
|-----------------------|------------------|---------------|---------------------|-----------------|-------------------|
| Camara de chamada até | Entrada em pista | Hora da prova | Prova | escalão | género |
| 14:40 | 14:50 | 15:00 | 80 metros | Iniciados | Masculinos |
| 14:20 | 14:30 | 15:00 | Martelo (4 kg) | Iniciados | Masculinos |
| 14:20 | 14:30 | 15:00 | Triplo (t.8) | Iniciados | Femininos |
| 14:20 | 14:30 | 15:00 | Vara | Iniciados | Masculinos |
| 14:20 | 14:30 | 15:00 | Vara - EXTRA | Infantis | Masculinos |
| 14:55 | 15:05 | 15:15 | 80 metros | Iniciados | Femininos |
| 15:10 | 15:20 | 15:30 | 200m | Juvenis | Masculinos |
| 15:25 | 15:35 | 15:45 | 200m | Juvenis | Femininos |
| 15:50 | 16:00 | 16:10 | 300m Barreiras | Iniciados | Masculinos |
| 15:40 | 15:50 | 16:20 | Altura | Iniciados | Femininos |
| 15:40 | 15:50 | 16:20 | Martelo (3 Kg) | Iniciados | Femininos |
| 15:40 | 15:50 | 16:20 | Triplo (t.9) | Iniciados | Masculinos |
| 16:05 | 16:15 | 16:25 | 300m Barreiras | Iniciados | Femininos |
| 16:25 | 16:35 | 16:45 | 1.500 metros | Iniciados | Masculinos |

| | | | | | |
|-------|-------|-------|--------------|-----------|------------|
| 16:40 | 16:50 | 17:00 | 1.500 metros | Iniciados | Femininos |
| 16:55 | 17:05 | 17:15 | 800 metros | Juvenis | Masculinos |
| 17:10 | 17:20 | 17:30 | 800 metros | Juvenis | Femininos |
| 17:00 | 17:10 | 17:40 | Altura | Juvenis | Masculinos |
| 17:00 | 17:10 | 17:40 | Comprimento | Juvenis | Femininos |
| 17:00 | 17:10 | 17:40 | Peso (4 Kg) | Iniciados | Masculinos |
| 17:00 | 17:10 | 17:40 | Dardo (500g) | Iniciados | Femininos |
| 17:25 | 17:35 | 17:45 | 1.500m Obst | Iniciados | Masculinos |
| 17:40 | 17:50 | 18:00 | 1.500m Obst | Iniciados | Femininos |

DOMINGO

| Camara de chamada até | Entrada em pista | Hora da prova | Prova | escalão | género |
|-----------------------|------------------|---------------|---------------------|-----------------|------------------|
| 08:20 | 08:30 | 09:00 | Dardo (600g) | Iniciados | Masculinos |
| 08:20 | 08:30 | 09:00 | Dardo (500g) | Juvenis | femininos |
| 08:20 | 08:30 | 09:00 | Disco (750 gr) | Iniciados | Femininos |
| 08:20 | 08:30 | 09:00 | Comprimento | Iniciados | Femininos |
| 08:55 | 09:05 | 09:15 | 4.000m Mx | Iniciados | Masculinos |
| 09:25 | 09:35 | 09:45 | 4.000m Mx | Iniciados | Femininos |
| 09:55 | 10:05 | 10:15 | 800 metros | Iniciados | Masculinos |
| 09:40 | 09:50 | 10:20 | Altura | Iniciados | Masculinos |
| 09:40 | 09:50 | 10:20 | Vara | Iniciados | Femininos |
| 09:40 | 09:50 | 10:20 | Vara - EXTRA | Infantis | Femininos |
| 09:40 | 09:50 | 10:20 | Peso (5 Kg) | Juvenis | Masculinos |
| 10:10 | 10:20 | 10:30 | 800 metros | Iniciados | Femininos |
| 10:25 | 10:35 | 10:45 | 110m barr 0.91 | Juvenis | Masculinos |
| 10:40 | 10:50 | 11:00 | 100m Barr 0.84 | Iniciados | Masculinos |
| 10:55 | 11:05 | 11:15 | 100m barr 0.76 | Juvenis | Femininos |
| 10:10 | 11:20 | 11:30 | 80m Barr 0.76 | Iniciados | Femininos |
| 11:00 | 11:10 | 11:40 | Disco (1 Kg) | Iniciados | Masculinos |
| 11:00 | 11:10 | 11:40 | Comprimento | Iniciados | Masculinos |
| 11:00 | 11:10 | 11:40 | Peso (3 Kg) | Iniciados | Femininos |
| 11:25 | 11:35 | 11:45 | 300 metros | Iniciados | Masculinos |
| 11:40 | 11:50 | 12:00 | 300 metros | Iniciados | Femininos |

NORMAS REGULAMENTARES

- Cada atleta pode realizar o máximo de 3 provas, até 2 provas por jornada.
- Cada atleta só poderá competir no seu escalão etário.
- Aos atletas juvenis e Iniciados 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.
- As Corridas de Velocidade, Barreiras e Outras, disputam-se em séries, elaboradas a partir das marcas de inscrição dos atletas.

CLASSIFICAÇÕES/PREMIOS

- Haverá Classificação Individual em cada prova.
- Nas corridas disputadas por séries as classificações individuais serão elaboradas em função dos tempos obtidos.
- Atribuição de medalhas aos 3 primeiros atletas em cada prova

CONCURSOS

- **Salto em Altura:**

Em Iniciados, a fasquia será colocada inicialmente a 1,25m, subindo de 4 em 4 cm.

Em Iniciadas, a fasquia será colocada inicialmente a 1,10m, subindo de 4 em 4 cm.

Em Juvenis masculinos, a fasquia será colocada inicialmente a 1,43m, subindo de 4 em 4 cm.

- **Salto com Vara:**

Nas Iniciadas (e Infantis extra competição) a fasquia será colocada inicialmente a 1,80m. Subirá de 10cm em 10 cm até 2,10m. A partir daí subirá de 5 cm em 5 cm.

Nos Iniciados (e Infantis extra competição) a fasquia será colocada inicialmente a 1.80m. Subirá de 10 cm em 10 cm até 2,40m. A partir daí subirá de 5cm em 5cm.

- **Comprimento, Triplo, Peso, Dardo, Disco e Martelo:**

Cada atleta realiza 4 ensaios.

CARACTERISTICAS DAS PROVAS

- **1.500 Metros obstáculos**

- A partida para esta prova é feita na partida dos 1.500 metros.
- Não haverá passagem pela vala de água.
- O número de obstáculos por volta é de quatro, sendo o número total de obstáculos de treze.
- A colocação dos obstáculos será feita de tal forma que os quatro obstáculos fiquem equidistantes uns dos outros, com uma distância de 100 metros entre eles.
- Os obstáculos são colocados aos 390 metros (10 metros à frente da meta, na marca do fim da zona de transmissão dos 4x400 metros), aos 290 metros (no fim da zona da 1ª transmissão dos 4x100 metros), aos 190 metros (no fim da zona da 2ª transmissão dos 4x100 metros) e aos 90 metros (no fim da zona da 3ª transmissão dos 4x100 metros).
- O 1º obstáculo está colocado aos 90 metros (no fim da zona da 3ª transmissão dos 4x100 metros), após 210 metros de corrida.
- A altura dos obstáculos é de 0,76 metros (masculinos e femininos).
- A prova tem a mesma regulamentação para o sector feminino e masculino.

INSCRIÇÃO

As inscrições, dos atletas participantes no OJR e dos atletas extracompetição, devem ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até as 23:59 horas da quinta-feira, dia 02/05/2024.

CONFIRMAÇÃO DAS INSCRIÇÕES

As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 03/05/2024, 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

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).

Pel'O Departamento Técnico
da As.A.S.