



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 Nº24/2023

Setúbal, 27/04/2023

COMPETIÇÃO: OLÍMPICO JOVEM REGIONAL + PROVAS EXTRA

LOCAL: Complexo Municipal de Atletismo de Setúbal

DATA: 06 e 07 de Maio de 2023

ORGANIZAÇÃO: Associação de Atletismo de Setúbal

APOIO: Câmara Municipal de Setúbal

IMPORTANTE: Esta competição, salvo motivo de força maior, serve para apurar os atletas Sub16 e Sub18 que irão representar a As.A.S. na Fase Nacional (regulamento em anexo).

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 e na circular nº07/2023 da As.A.S. datada a 17/01/2023.

1. PROGRAMA HORÁRIO

SÁBADO					
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	Comprimento	Iniciados	Femininos
14:20	14:30	15:00	Vara	Iniciados	Masculinos
14:50	15:00	15:10	80 metros	Iniciados	Femininos
15:00	15:10	15:20	100 metros	Juvenis	Masculinos
15:10	15:20	15:30	100 metros	Juvenis	Femininos
15:30	15:40	15:50	300m Barreiras	Juvenis	Masculinos
15:45	15:55	16:05	300m Barreiras	Juvenis	Femininos
15:40	15:50	16:20	Altura	Iniciados	Masculinos
15:40	15:50	16:20	Martelo (3 Kg)	Iniciados	Femininos
15:40	15:50	16:20	Quádruplo Salto	Iniciados	Femininos
16:00	16:10	16:20	250m Barreiras	Iniciados	Masculinos
16:15	16:25	16:35	250m Barreiras	Iniciados	Femininos
16:30	16:40	16:50	1.500 metros	Iniciados	Masculinos
16:40	16:50	17:00	1.500 metros	Iniciados	Femininos
16:50	17:00	17:10	1.500 metros	Juvenis	Masculinos

17:00	17:10	17:20	1.500 metros	Juvenis	Femininos
17:10	17:20	17:30	1.500m Obstáculos	Iniciados	Masculinos
17:00	17:10	17:40	Peso (4 Kg)	Iniciados	Masculinos
17:00	17:10	17:40	Dardo (500g)	Iniciados	Femininos
17:20	17:30	17:40	1.500m Obstáculos	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 (700g)	Juvenis	Masculinos
08:20	08:30	09:00	Disco (750 gr)	Iniciados	Femininos
08:20	08:30	09:00	Comprimento	Iniciados	Masculinos
08:55	09:05	09:15	4.000m Marcha	Iniciados	Masculinos
09:25	09:35	09:45	4.000m Marcha	Iniciados	Femininos
09:55	10:05	10:15	800 metros	Iniciados	Masculinos
09:40	09:50	10:20	Altura	Iniciados	Femininos
09:40	09:50	10:20	Vara	Iniciados	Femininos
09:40	09:50	10:20	Comprimento	Juvenis	Masculinos
09:40	09:50	10:20	Peso (3 Kg)	Juvenis	Femininos
10:05	10:15	10:25	800 metros	Iniciados	Femininos
10:15	10:25	10:35	110m Barr./EXTRA	Sub23/seniores	Masculinos
10:25	10:35	10:45	110m Barr./EXTRA	Juniores	Masculinos
10:45	10:55	11:05	100m Barr./EXTRA	Jun/sub23/Seniores	Femininos
10:55	11:05	11:15	100m Barreiras	Iniciados	Masculinos
10:10	11:20	11:30	80m Barreiras	Iniciados	Femininos
11:20	11:30	11:40	250 metros	Iniciados	Masculinos
11:00	11:10	11:40	Disco (1 Kg)	Iniciados	Masculinos
11:00	11:10	11:40	Altura	Juvenis	Femininos
11:00	11:10	11:40	Quádruplo Salto	Iniciados	Masculinos
11:00	11:10	11:40	Peso (3 Kg)	Iniciados	Femininos
11:30	11:40	11:50	250 metros	Iniciados	Femininos

2. PROGRAMA

O Programa do Olímpico Jovem de 2023, será o indicado no quadro

INICIADOS MASC	INICIADOS FEM	JUVENIS MASC	JUVENIS FEM
(Nascidos em 2008 e 2009)		(Nascidos em 2006 e 2007)	
SABADO			
80 metros 1.500 metros 1.500mObstáculos 250m barreiras Altura Vara Peso (4 Kg) Martelo (4 Kg)	80 metros 1.500 metros 1.500mObstáculos 250m barreiras Comprimento Quadruplo Salto Dardo (500g) Martelo (3 Kg)	100 metros 300m barreiras 1.500 metros	100 metros 300m barreiras 1.500 metros
DOMINGO			
250 metros 800 metros 100m barreiras 4.000m Marcha Comprimento Quadruplo Salto Dardo (600g) Disco (1 kg)	250 metros 800 metros 80m barreiras 4.000m Marcha Altura Vara Peso (3 Kg) Disco (0,750 kg)	Comprimento Dardo (700g)	Altura Peso (3 Kg)

ESTAFETA MEDLEY: 100femn+200masc+300femn+400masc (constituída por atletas juvenis)

3. NORMAS REGULAMENTARES

- Cada atleta pode realizar o máximo de 3 provas, até 2 provas por jornada.
- Os atletas Iniciados não poderão competir nas provas de Juvenis.
- Nesta competição os atletas Iniciados que participem nas corridas de 1.500m ou 1.500m obst, não poderão participar em mais nenhuma corrida ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente.
- Nesta competição, não se aplicará a determinação regulamentar a seguir descrita: *“no caso do atleta Iniciado estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, e se ausente deste para participar numa corrida não poderá continuar a participar nesse concurso”*.
- Nesta competição os atletas Juvenis que participem na corrida de 300m barreiras, ou prova de distância superior não poderão participar em mais nenhuma corrida ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente.
- Nesta competição, não se aplicará a determinação regulamentar a seguir descrita: *“no caso do atleta juvenil estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, e se ausente deste para participar numa corrida não poderá continuar a participar nesse concurso”*.
- As Corridas de Velocidade, Barreiras e 800 metros, disputam-se em séries, elaboradas a partir das marcas de inscrição dos atletas.

4. 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

5. 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 femininos, a fasquia será colocada inicialmente a 1,25m, subindo de 4 em 4 cm.

- **Salto com Vara:**

Nas Iniciadas 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 a fasquia será colocada inicialmente a 1.80m. Subirá de 15cm em 15 cm até 2,40m. A partir daí subirá de 10 cm em 10 cm até 2.60m e de 5cm em 5cm a partir de 2.60m.

- **Comprimento, Quadruplo Salto, Peso, Dardo, Disco e Martelo:**

Cada atleta realiza 4 ensaios.

6. CARACTERISTICAS DAS PROVAS

- **300 Barreiras**

- **250 Barreiras**

A partida para esta prova coincide com as marcas da 4ª barreira dos 400 metros barreiras.

Género	Nr barr	Altura	1a	Entre Barr	Meta
Masc	6	0.76	35	35	40
Femn	6	0.76	35	35	40

- **Quadruplo salto**

A sucessão será alternando apoios: **E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda**. Haverá uma linha (ou outra referência) de **delimitação da corrida de balanço situada a 25m da "linha de chamada"**. As distâncias de referência para as Tábuas de Chamada serão 10m para Femininos e 11m ou 12m para Masculinos (as "tábuas" de chamada poderão ser improvisadas).

- **250 metros**

Em pistas onde a distância não se encontre marcada deve ser tomada em consideração a seguinte forma: A partida para esta prova coincide com as marcas da 4ª barreira dos 400 metros barreiras.

- **1.500 metros obstáculos**

A partida para esta prova é feita na partida dos 1500 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.

7. 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 04/05/2023.

8. CONFIRMAÇÃO DAS INSCRIÇÕES

As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 05/05/2023, 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, conforme **circular da AsAS n° 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.