



# 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 26/2022

Setúbal, 25/03/2022

## COMPETIÇÃO: II TORNEIO COMEMORATIVO DO CENTENÁRIO DA FPA

**LOCAL:** Pista Municipal de Atletismo da Sobreda - Almada

**DATA:** 02 de Abril de 2022

**ORGANIZAÇÃO:** Associação de Atletismo de Setúbal

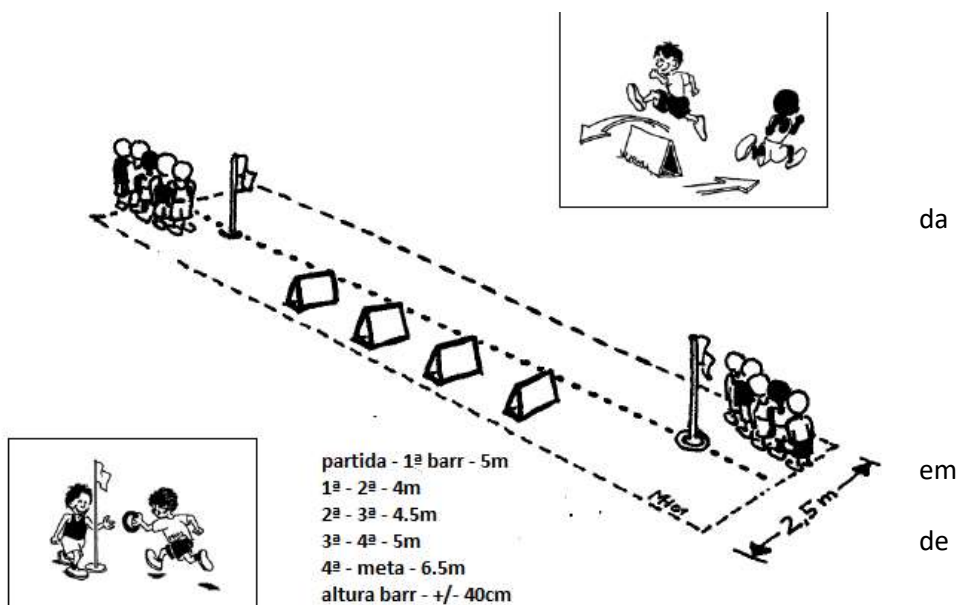
**APOIO:** Câmara Municipal de Almada

### Programa de provas e características das provas para o escalão de BENJAMINS A

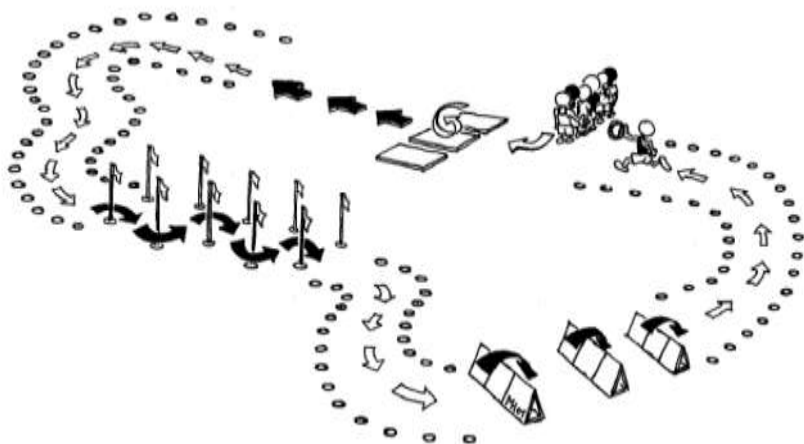
#### Estafeta combinada velocidade-barreiras.

A prova tem início com o 1º percurso a ser realizado sobre as barreiras, o 2º percurso é realizado sem barreiras. A prova termina quando todos os elementos equipa tiverem realizado um percurso com barreiras e um percurso sem barreiras. As transmissões de “testemunho” são realizadas com a passagem numa marca. A prova é realizada contra relógio.

As equipas são classificadas acordo com os tempos realizados.



#### Estafeta de obstáculos.



A distância total do percurso deve ter aproximadamente 150m. No percurso devem constar vários tipos de obstáculos, de acordo com os materiais disponíveis. A prova será realizada em contra relógio.

As equipas são classificadas de acordo com os tempos realizados.

### Triplo pés juntos.

Pernas em ½ flexão, pés ligeiramente afastados, impulsionar e saltar o mais longe possível. Os saltos são realizados para a zona de queda onde estão delimitadas zonas de pontuação de 20 em 20cm. Os saltos são medidos a 90º com essa “linha” de pontuação. Cada elemento da equipa realiza duas tentativas e considera-se a melhor. No final somam-se os pontos de todos os elementos da equipa.

As equipas são classificadas pelo número de pontos alcançados.

Caso a organização opte por realizar provas individuais, os critérios de classificação são os mesmos acima mencionados



### Saltitares.

Saltar lateralmente sobre um obstáculo durante 15 segundos e contabiliza-se o número de saltos realizados.

As equipas são classificadas pelo número de saltos realizados.



### Lançamento para trás e por cima da cabeça

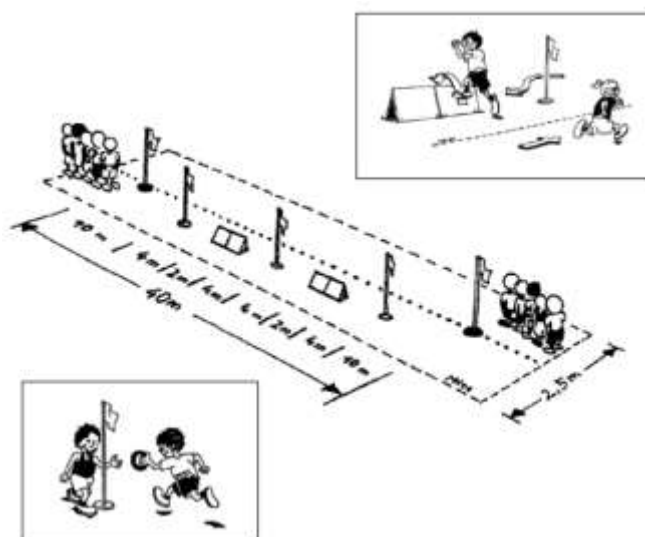
De costas para a zona de quedas, com os pés paralelos e ligeiramente afastados, lançar a bola medicinal de 1 kg para trás e por cima da cabeça. Depois de lançar, o atleta pode entrar na zona de queda. O lançamento é realizado para a zona de queda onde estão delimitadas zonas de pontuação de 20 em 20cm. Os lançamentos são medidos a 90º com essa “linha” de pontuação. Cada elemento da equipa realiza duas tentativas e considera-se a melhor. No final somam-se os pontos de todos os elementos da equipa.

As equipas são classificadas pelo número de pontos alcançados.



## Programa de provas e características das provas para o escalão de BENJAMINS B

### Estafeta combinada velocidade-barreiras em slalom.



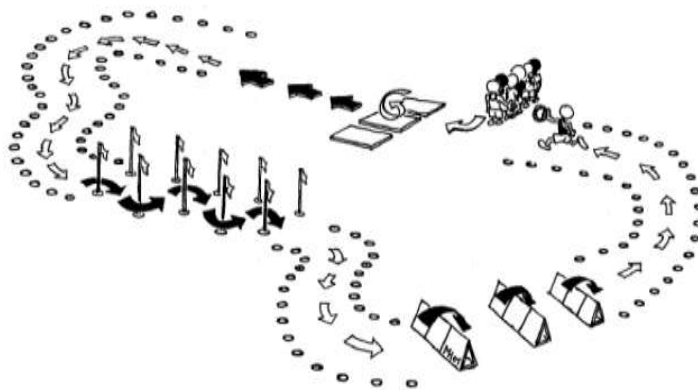
A prova tem início com o 1º percurso a ser realizado sobre as barreiras, o 2º percurso é realizado sem barreiras. A prova termina quando todos os elementos da equipa tiverem realizado um percurso com barreiras e um percurso sem barreiras. As transmissões de “testemunho” são realizadas com a mão esquerda. A prova é realizada em contra relógio.

As equipas são classificadas de acordo com os tempos realizados.

### Estafeta de obstáculos.

A distancia total do percurso deve ter aproximadamente 200m. No percurso devem constar vários tipos de obstáculos, de acordo com os materiais disponíveis. A prova pode ser realizada em contra relógio ou preferencialmente com 2 ou 3 equipas a competirem em conjunto.

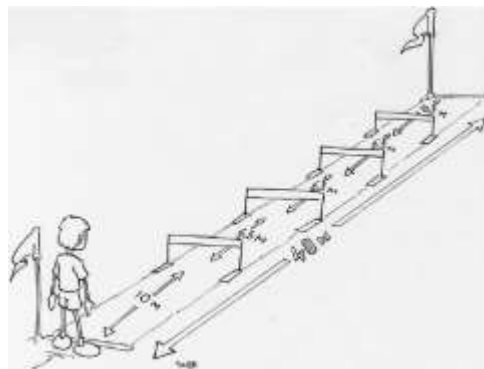
As equipas são classificadas de acordo com os tempos realizados.



### 40m barreiras

A prova é realizada individualmente e com barreiras de 60cm de altura. Cada prestação é cronometrada, somam-se as marcas obtidas pelos vários elementos da equipa e as equipas são classificadas de acordo com os tempos realizados.

Caso a organização opte por realizar provas individuais, os critérios de classificação são os mesmos acima mencionados.



### Lançamento do vortex.



A corrida de balanço não ultrapassa 3m e o atleta inicia a corrida junto ao início da zona de balanço com os pés paralelos. O lançamento é realizado para a zona de queda onde estão delimitadas zonas de pontuação de 50 em 50cm. Os lançamentos são medidos a 90° com essa "linha" de pontuação. Cada elemento da equipa realiza duas tentativas e considera-se a melhor. No final somam-se os pontos de todos os elementos da equipa.

As equipas são classificadas pelo numero de pontos alcançados.

Caso a organização opte por realizar provas individuais, os critérios de classificação são os mesmos acima mencionados

### Lançamento para trás e por cima da cabeça



De costas para a zona de quedas, com os pés paralelos e ligeiramente afastados, lançar a bola medicinal de 2 kg para trás e por cima da cabeça. Depois de lançar, o atleta pode entrar na zona de queda. O lançamento é realizado para a zona de queda onde estão delimitadas zonas de pontuação de 20 em 20cm. Os lançamentos são medidos a 90° com essa "linha" de pontuação. Cada elemento da equipa realiza duas tentativas e considera-se a melhor. No final somam-se os pontos de todos os elementos da equipa.

As equipas são classificadas pelo numero de pontos alcançados.

## Programa Horário

15:30	Reunião técnica – organização e identificação das equipas; explicação sumaria das atividades
15:50	Aquecimento conjunto
16:10	Início das atividades
17:40	Cerimónia de encerramento

## Regulamento geral

Destina-se exclusivamente a atletas federados do escalão Benjamins A e B

As equipas devem ser compostas por elementos do género masculino e do género feminino, de preferência em número igual.

Não é necessário que as equipas sejam constituídas por elementos do mesmo clube.

## Prémios

Será atribuído uma medalha de participação a cada participante.

## 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 31/03/2022

## CONFIRMAÇÃO DAS INSCRIÇÕES

As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 01/04/2022, 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)

Diretor de Competição	
Delegado Técnico	
Árbitro/Árbitros	

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