



# 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 31/2023

Setúbal, 15/06/2023

## COMPETIÇÃO: CAMPEONATO REGIONAL DE ABSOLUTOS

**LOCAL:** Pista Municipal de Atletismo Alberto Chaiça - Almada

**DATA:** 24 e 25 de Junho de 2023

**ORGANIZAÇÃO:** Associação de Atletismo de Setúbal

**APOIO:** Câmara Municipal de Almada

### IMPORTANTE

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**.

### PROGRAMA – HORÁRIO

#### Sábado

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
14:50	15:00	15:30	Martelo (4 kg)	absolutos	F	final
14:50	15:00	15:30	Comprimento	absolutos	M	final
14:50	15:00	15:30	Vara	absolutos	M	final
15:10	15:20	15:30	100 m	absolutos	M	eliminatórias
15:20	15:30	15:40	100 m	absolutos	F	eliminatórias
15:30	15:40	15:50	1.500 m	absolutos	M	series
15:45	15:55	16:05	1.500 m	absolutos	F	series
16:00	16:10	16:20	400 m	absolutos	M	series
16:10	16:20	16:30	400 m	absolutos	F	series
<b>16:20</b>	<b>16:30</b>	<b>16:40</b>	<b>800 m</b>	<b>Inf/inic</b>	<b>F</b>	<b>CR Inic</b>
16:10	16:20	16:50	Altura	absolutos	F	eliminatórias
16:10	16:20	16:50	Dardo (800 g)	absolutos	M	final
<b>16:10</b>	<b>16:20</b>	<b>16:50</b>	<b>Peso (6 kg)</b>	<b>Juvenis e juniores</b>	<b>M</b>	<b>extra</b>
16:10	16:20	16:50	Peso (7.260 kg)	absolutos	M	final
16:35	16:45	16:55	100 m	absolutos	M	final
16:45	16:55	17:05	100 m	absolutos	F	final
16:55	17:05	17:15	5.000 m	absolutos	M	series
17:20	17:30	17:40	5.000 m	absolutos	F	series
17:30	17:40	18:10	Comprimento	absolutos	F	final
17:30	17:40	18:10	Disco (1 kg)	absolutos	F	final
17:50	18:00	18:10	4X100 m	absolutos	M	series
18:00	18:10	18:20	4X100 m	absolutos	F	series
18:20	18:30	18:40	5.000 Marcha	absolutos	M	Series 4 a 6
18:20	18:30	18:40	5.000 Marcha	absolutos	F	Series 1 a 3

**Domingo**

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
<b>8:20</b>	<b>8:30</b>	<b>9:00</b>	<b>Martelo (6 kg)</b>	<b>Juvenis e juniores</b>	<b>M</b>	<b>extra</b>
8:20	8:30	9:00	Martelo (7.260 Kg)	absolutos	M	final
8:40	8:50	9:00	3.000 Obstáculos	absolutos	M	series
8:20	8:30	9:00	Triplo (T. 9)	absolutos	F	final
8:20	8:30	9:00	Vara	absolutos	F	final
8:55	9:05	9:15	3.000 Obstáculos	absolutos	F	series
9:15	9:25	9:35	3.000 m	absolutos	F	series
9:35	9:45	9:55	3.000 m	absolutos	M	final
9:40	9:50	10:20	Peso (4 kg)	absolutos	F	final
9:40	9:50	10:20	Altura	absolutos	M	final
9:40	9:50	10:20	Dardo (600 g)	absolutos	F	final
10:05	10:15	10:25	110 Barreiras (1.06)	absolutos	M	series
10:20	10:30	10:40	100 Barreiras (0.84)	absolutos	F	series
10:35	10:45	10:55	800 m	absolutos	M	series
10:45	10:55	11:05	800 m	absolutos	F	series
11:05	11:15	11:25	400 Barreiras	absolutos	M	series
11:15	11:25	11:35	400 Barreiras	absolutos	F	series
11:00	11:10	11:40	Triplo (T. 11)	absolutos	M	final
<b>11:00</b>	<b>11:10</b>	<b>11:40</b>	<b>Disco (1.75 kg)</b>	<b>Juvenis e juniores</b>	<b>M</b>	<b>extra</b>
11:00	11:10	11:40	Disco (2 kg)	absolutos	M	final
11:30	11:40	11:50	200 m	absolutos	M	series
11:40	11:50	12:00	200 m	Absolutos	F	Series
11:55	12:05	12:15	4X400 m	absolutos	M	Series
12:05	12:15	12:25	4X400 m	absolutos	F	Series

	Vara		Altura	
	Inicia	Progressão	Inicia	Progressão
<b>Absolutos M</b>	2.20m	De em 15 cm até 2.50m –de 10 em 10 cm ate 3.00m – de 5 em 5 cm	1.40m	5 cm até 1.60m, depois de 3 em 3cm
<b>Absolutos F</b>	1.80m	De em 15 cm até 2.10m –de 10 em 10 cm ate 2.30 m – de 5 em 5 cm	1.25m	5 cm até 1.40m, depois de 3 em 3cm

**Características das provas de barreiras:**

MASC	Abs
<b>110 Barr</b>	<b>x</b>
altura	<b>1.06</b>
nr barr	10
dist 1a	13.72
entre barr	9.14
dist meta	14.02
<b>400 Barr</b>	<b>x</b>
altura	0.914
nr barr	10
dist 1a	45
entre barr	35
dist meta	40

FEM.	Abs
<b>100 Barr</b>	<b>x</b>
altura	<b>0.84</b>
nr barr	10
dist 1a	13
entre barr	8.50
dist meta	10.50
<b>400 Barr</b>	<b>x</b>
altura	0.762
nr barr	10
dist 1a	45
entre barr	35
dist meta	40

## **PARTICIPAÇÃO**

1. Só podem participar atletas federados dos escalões de Juvenis, Júniores, Sub23, Seniores e Veteranos;
2. Todos os atletas do escalão juvenil e júnior que optem por participar nas provas extra não estão autorizados a participar nas provas do CR realizadas com engenhos de peso superior;
3. Atletas de outras AR participam extracompetição, não tendo acesso as finais e apenas podem efetuar 3 ensaios em qualquer dos concursos;

## **CONCURSOS**

1. Todos os atletas participantes no CR têm direito a três (3) ensaios e os oito (8) finalistas a mais três (3) ensaios;
2. Caso se verifique a presença de 8 ou menos atletas, todos os participantes podem efetuar 6 ensaios. Neste particular e em concreto nos lançamentos de disco, martelo e peso também se consideram os atletas extracompetição;
3. Nos concursos em que se apresentem mais de 8 atletas, os atletas extracompetição e participantes nas provas extra apenas podem realizar 3 ensaios;

## **ORGANIZACAO DAS SERIES E ELIMINATORIAS**

1. As series e as eliminatórias serão realizadas em função dos atletas confirmados, independentemente do escalão, ou associação regional a que pertençam. Tendo em consideração apenas o registo pessoal de cada atleta, mencionado no ato da inscrição;
2. A forma de apuramento para a final dos 100 m é definida no local em função do número de atletas confirmados;

## **REGULAMENTO**

1. Cada atleta pode participar no máximo em 4 provas (incluindo as provas extra) desde que distribuídas pelas duas jornadas e uma seja os 4X100 metros, no máximo em duas provas por jornada;
2. Os atletas Juvenis que participarem em provas de distância igual ou superior a 300 metros não poderão participar noutra corrida, prova de marcha ou concurso que se realize posteriormente com exceção da estafeta de 4X100 metros;
3. Os atletas Júniores que participarem em provas de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão realizar outra corrida ou prova de marcha na mesma jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas, com exceção da estafeta de 4X100 metros;
4. Os atletas Juvenis podem participar em todas as provas à exceção dos 3.000 Obstáculos, 5.000 metros, lançamento do martelo masculino e lançamento do peso masculino;
5. O apuramento para a final de uma prova implica obrigatoriamente a participação nessa final. Assim, qualquer atleta que tenha sido apurado para uma final e que não compareça sem justificação prévia e válida, será automaticamente excluído da competição.

## **CLASSIFICACAO INDIVIDUAL**

1. Haverá classificação individual;

## **PREMIOS**

1. Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova;

## **INSCRIÇÃO**

As inscrições, dos atletas participantes no CReg. 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 22/06/23.

## **CONFIRMAÇÃO DAS INSCRIÇÕES**

As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 23/06/23, 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, 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 As.A.S. 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.