



# 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 34/2022

Setúbal, 05/05/2022

## COMPETIÇÃO: OLÍMPICO JOVEM REGIONAL

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

**DATA:** 14 e 15 de Maio de 2022

**ORGANIZAÇÃO:** Associação de Atletismo de Setúbal

**APOIO:** Câmara Municipal de Almada

### 1. PROGRAMA HORÁRIO

#### SÁBADO (14-Maio-2022)

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	200 metros	Juvenis	Masculinos
15:10	15:20	15:30	200 metros	Juvenis	Femininos
15:30	15:40	15:50	110 Barreiras	Juvenis	Masculinos
15:45	15:55	16:05	100 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	100 Barreiras	Iniciados	Masculinos
16:15	16:25	16:35	80 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
16:55	17:05	17:15	1.500 Obstáculos	Iniciados	Masculinos
17:10	17:20	17:30	1.500 Obstáculos	Iniciados	Femininos
17:20	17:30	17:45	4X100 metros	INIC/JUV	Masculinos
17:00	17:10	17:40	Peso (4 Kg)	Iniciados	Masculinos
17:00	17:10	17:40	Dardo (500g)	Iniciados	Femininos
17:35	17:45	18:00	4 X100 metros	INIC/JUV	Femininos

#### DOMINGO (15-Maio-2022)

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	Masculinos
08:55	09:05	09:15	4.000 Marcha	Iniciados	Masculinos
09:25	09:35	09:45	4.000 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	Femininos
09:40	09:50	10:20	Peso (5 Kg)	Juvenis	Masculinos
10:05	10:15	10:25	800 metros	Iniciados	Femininos
10:15	10:25	10:35	800 metros	Juvenis	Masculinos
10:25	10:35	10:45	800 metros	Juvenis	Femininos
10:45	10:55	11:05	250 Barreiras	Iniciados	Masculinos
10:55	11:05	11:15	250 Barreiras	Iniciados	Femininos
10:10	11:20	11:30	250 metros	Iniciados	Masculinos
11:00	11:10	11:40	Disco (1 Kg)	Iniciados	Masculinos
11:00	11:10	11:40	Altura	Juvenis	Masculinos
11:00	11:10	11:40	Quádruplo Salto	Iniciados	Masculinos
11:00	11:10	11:40	Peso (3 Kg)	Iniciados	Femininos
11:20	11:30	11:40	250 metros	Iniciados	Femininos
11:35	11:45	12:00	Estafeta Medley	Juvenis	Masc/Fem

## 2. PROGRAMA (Anos pares)

O Programa do Olímpico Jovem de 2022, será o indicado no quadro:

INICIADOS MASC	INICIADOS FEM	JUVENIS MASC	JUVENIS FEM
(Nascidos em 2007 e 2008)		(Nascidos em 2005 e 2006)	
<b>SABADO</b>			
80 metros 1.500 metros 1.500m Obstáculos 100m barreiras Altura Vara Peso (4 Kg) Martelo (4 Kg)	80 metros 1.500 metros 1.500m Obstáculos 80m barreiras Comprimento Quadruplo Salto Dardo (500g) Martelo (3 Kg)	200 metros 110m barreiras 4 x 100 metros [a equipa pode ter atletas Iniciados e Juvenis]	200 metros 100m barreiras 4 x 100 metros [a equipa pode ter atletas Iniciados e Juvenis]
<b>DOMINGO</b>			
250 metros 800 metros 250m barreiras 4.000m Marcha Comprimento Quadruplo Salto Dardo (600g) Disco (1 kg)	250 metros 800 metros 250m barreiras 4.000m Marcha Altura Vara Peso (3 Kg) Disco (0,750 kg)	800 metros Altura Peso (5 kg)	800 metros Comprimento Dardo (500 g)
<b>Estafeta Medley</b> [Só para atletas juvenis: 2 Masc e 2 Fem] Obrigatório a constituição da equipa respeitar: (100 F + 200 M + 300 F + 400 M)			

## 3. NORMAS REGULAMENTARES

- Cada atleta pode realizar o máximo de 2 provas por jornada, mais a estafeta de 4X100m ou o 1º percurso da estafeta Medley (100 mts).
- Os atletas Iniciados não poderão competir nas provas de Juvenis.
- Nesta competição os atletas Iniciados que participem nas corridas de distância igual ou superior a 250m, ou nas provas de marcha, 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 de o 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 nas corridas de distância igual ou superior a 800m, não poderão participar em mais nenhuma corrida ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, nelas se incluindo a estafeta medley.
- 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 Masculinos a fasquia será colocada inicialmente a 1,30m, 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**

- **Estafeta “Medley” (100F-200M-300F-400M)**

Para facilitar a organização, sempre que não haja mais de 4 equipas em competição é permitido fazer a Estafeta Medley apenas com a 1ª transmissão em pistas separadas. Neste caso, os atletas partem nos locais de partida dos 200m e fazem a 1ª transmissão na zona de transmissão dos 4x100 metros, passando à corda na linha dos 90 metros (final da zona de transmissão). A transmissão do 2º para o 3º percurso será realizada na zona de transmissão dos 4x100m da pista 1 e seu prolongamento.

- **250 Barreiras**

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

genero	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.

Escalao	Juv M	Juv F	Inic M	Inic F
distancia	<b>110 b</b>	<b>100 b</b>	<b>100 b</b>	<b>80b</b>
altura	0.91	0.76	0.84	0.76
nr barr	10	10	10	8
dist 1a	13.72	13	13.00	12.00
entre barr	9.14	8.50	8.50	8.00
dist meta	14.02	10.50	10.50	12.00

## **7. INSCRIÇÃO**

As inscrições, dos atletas participantes no OJR e dos atletas extra competição, devem ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até as 23:59 horas da quinta-feira, dia 12/05/2022.

## **8. CONFIRMAÇÃO DAS INSCRIÇÕES**

As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 13/05/2022, 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 após os prazos estipulados.
- Os atletas participantes em qualquer das provas, devem primeiro dirigir-se à câmara 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	

Pel'O Departamento Técnico  
da As.A.S.