



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL

INSTITUTO DE UTILIDADE PÚBLICA | PESSOA COLETIVA N.º 501 408 657
FUNDADA EM 18 DE OUTUBRO DE 1983

Avenida Seixaláda - Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Cruz de Pau - 2845-547 - Seixal



+351 913 231 824
+351 211 646 294



www.asasetubal.pt



asas@net.vodafone.pt

COMUNICADO Nº 37/2024

Seixal, 09/11/2024

COMPETIÇÃO: PROVAS PREPARAÇÃO

LOCAL: PISTA MUNICIPAL ALBERTO CHAIÇA - SOBREDA

DATA: 07 e 08 de dezembro de 2024

ORGANIZAÇÃO: Associação de Atletismo de Setúbal

Nota Introdutória

Relembramos que após a confirmação, caso algum atleta não possa comparecer, é possível REMOVER a confirmação dentro dos 90 minutos que antecedem a prova.

Os escalões são os que estão em vigor a 01 de Janeiro de 2025.

PROGRAMA – HORÁRIO – 07\12\2024 - Sábado

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
14:20	14:30	15:00	vara	Inic	masc	
14:20	14:30	15:00	vara	Inic	femn	
14:20	14:30	15:00	triplo	Juv/jun/s23/senior/vetTODOS	masc	t.11m
14:20	14:30	15:00	disco	Inic/Juv/júnior/Sub23/senior/Ftdos	femn	1kg
14:20	14:30	15:00	disco	M60-65-70+	masc	1kg
14:40	14:50	15:00	60	Juv/jun/s23/senior/vetTODOS	masc	
14:55	15:05	15:15	60	Juv/jun/s23/senior/vetTODOS	femn	
15:10	15:20	15:30	400	Juv/jun/s23/senior/vetTODOS	masc	
15:25	15:35	15:45	400	Juv/jun/s23/senior/vetTODOS	femn	
15:40	15:50	16:00	1500	Juv/jun/s23/senior/vetTODOS	masc	
15:55	16:05	16:15	1500	Juv/jun/s23/senior/vetTODOS	femn	
15:40	15:50	16:20	altura	Juv/jun/s23/senior/vetTODOS	femn	
15:40	15:50	16:20	peso	Inic/Juv/M60-65	masc	5kg
15:40	15:50	16:20	peso	Jun/M50-55	masc	6kg
15:40	15:50	16:20	peso	s23/senior/ M35-40-45	masc	7kg
15:40	15:50	16:20	dardo	Júnior/Sub23/Sénior/F35-40-45	femn	600gr
15:40	15:50	16:20	dardo	M60-65	masc	600gr
15:40	15:50	16:20	dardo	M70+	masc	500gr
15:40	15:50	16:20	dardo	Inic/Juv	femn	500gr
16:10	16:20	16:30	200	Juv/jun/s23/senior/vetTODOS	Masc	
16:25	16:35	16:45	200	Juv/jun/s23/senior/vetTODOS	femn	
17:00	17:10	17:40	compr	Juv/jun/s23/senior/vetTODOS	femn	
17:00	17:10	17:40	martelo	Júnior/Sub23/Sénior/F35-40-45	femn	4kg
17:00	17:10	17:40	martelo	M70+	masc	4kg
17:00	17:10	17:40	martelo	Inic/Juv/F50-55-60-65-70+	femn	3kg

	Vara		Altura	
	Inicia	Progressão	Inicia	Progressão
Inic. Masc	1.80m	15cm ate 2.25m, 10cm ate 2.55m, depois 5cm	1.15m	
Inic. Femn	1.80m	15cm ate 2.25m, 10cm ate 2.55m, depois 5cm	1.15m	

PROGRAMA – HORÁRIO – 08\12\2024 - Domingo

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
08:50	09:00	09:30	triplo	Juv/jun/s23/senior/vetTODOS	femn	t.9m
08:50	09:00	09:30	martelo	Sub23/Sénior/M35-40-45	masc	7kg
08:50	09:00	09:30	martelo	Júnior/M50-55	masc	6kg
08:50	09:00	09:30	martelo	Inic/Juv/M60-65	masc	5kg
09:10	09:20	09:30	60barr	s23/senior	masc	
09:25	09:35	09:45	60barr	Júnior/M35-40-45	masc	
09:40	09:50	10:00	60barr	Juvenil	masc	
09:55	10:05	10:15	60barr	iniciados	masc	
10:10	10:20	10:30	60barr	jun/s23/senior	femn	
10:25	10:35	10:45	60barr	juvenil	femn	
10:10	10:20	10:50	peso	jun/s23/senior/ F35-40-45	femn	4kg
10:10	10:20	10:50	peso	Inic/Juv/ F50-55-60-65-70+	femn	3kg
10:10	10:20	10:50	altura	Juv/jun/s23/senior/vetTODOS	masc	
10:10	10:20	10:50	dardo	Júnior/Sub23/Sénior/M35-40-45	masc	800gr
10:10	10:20	10:50	dardo	Inic/Juv/M50/55	masc	700gr
10:40	10:50	11:00	60barr	iniciados	femn	
10:55	11:05	11:15	800	Juv/jun/s23/senior/vetTODOS	masc	
11:10	11:20	11:30	800	Juv/jun/s23/senior/vetTODOS	femn	
11:25	11:35	11:45	3000	Juv/jun/s23/senior/vetTODOS	masc	
11:40	11:50	12:00	3000	Juv/jun/s23/senior/vetTODOS	femn	
11:30	11:40	12:10	compr	Juv/jun/s23/senior/vetTODOS	masc	
11:30	11:40	12:10	disco	Sub23/Sénior/M35-40-45	masc	2kg
11:30	11:40	12:10	disco	Júnior	masc	1.75kg
11:30	11:40	12:10	disco	Inic/Juv/M50-55	masc	1.5kg
12:00	12:10	12:20	5000 mx	Juv/jun/s23/senior/vetTODOS	masc	Pistas 1 - 3
12:00	12:10	12:20	3000 mx	Juv/jun/s23/senior/vetTODOS	femn	Pistas 4 - 6

60b	M Abs	F Abs	Inic M	Inic F	Juv M	Juv F	Jun M
altura	1.06	0.84	0.84	0.76	0.91	0.76	1.00
nr barr	5	5	5	6	6	5	5
dist 1a	13.72	13	13	12	13.72	13	13.72
entre barr	9.14	8.50	8.50	8.00	9.14	8.50	9.14
dist meta	9.72	13	13	8.00	9.72	13	9.72

REGULAMENTO

PARTICIPAÇÃO

- Os atletas federados, de outras Associações Regionais, podem participar extra competição, devendo para o efeito proceder em conformidade com o previsto na **circular n°03/2023 da As.A.S. datada a 02/11/2022**. Os atletas filiados na AAL devem consultar a **circular n°02/2024 da As.A.S. datada a 25/10/2023**.
- Os atletas poderão, no máximo, participar em duas (2) provas por jornada
- Todas as corridas serão disputadas por series. As mesmas são elaboradas em função das marcas e dos atletas confirmados, independentemente do escalão ou da AARR a que os atletas pertençam.

- Aos atletas Sub-18 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 300m. Quando os atletas Sub-18 participarem em provas de escalões superiores, não poderão competir nas seguintes disciplinas: Lançamento do Peso (7,260kg) e Lançamento do Martelo (7,260kg).
- Aos atletas Sub-20 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 400m.

NMERO DE ENSAIOS

- Sempre que se verificar a presença de oito (8) ou menos atletas da As.A.S., no somatório de todos os escalões (independentemente do género e dos engenhos, no caso dos lançamentos), todos os atletas podem realizar seis (6) ensaios. Atletas de outras ARs podem realizar até 3 ensaios.
- Quando se verificar a presença de mais de oito (8) atletas da As.A.S., no somatório de todos os escalões (independentemente do género e dos engenhos, no caso dos lançamentos), todos os atletas podem realizar quatro (4) ensaios.

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 05/12/2024.

CONFIRMAÇÃO DAS INSCRIÇÕES

As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 06/12/2024, 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

CASOS OMISSOS

- Casos omissos serão resolvidos de acordo com o Manual Técnico da WA e Regulamento Geral de Competições 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 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	