



# 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 43

18 de dezembro de 2024

**COMPETIÇÃO:** Camp Regional de Lançamentos Longos + provas extra  
**LOCAL:** CMACS  
**DATA:** 11 e 12 de janeiro de 2025  
**ORGANIZAÇÃO:** Associação de Atletismo de Setúbal  
**APOIO:** Câmara Municipal de Seixal

## PROGRAMA – HORÁRIO – (Sábado – 11/01/25)

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
14:10	14:20	14:50	compr	Inic	masc	extra
14:10	14:20	14:50	martelo	Sub23/Sénior/M35-40-45	masc	7kg
14:10	14:20	14:50	martelo	Júnior/M50-55	masc	6kg
14:10	14:20	14:50	martelo	Iniciados/Juvenil/M60-65	masc	5kg
14:40	14:50	15:00	60	Juv/jun/s23/sen/vet	masc	extra
14:55	15:05	15:15	60	Juv/jun/s23/sen/vet	femn	extra
15:10	15:20	15:30	60	Inf/inic	masc	extra
15:25	15:35	15:45	60	Inf/inic	femn	extra
15:40	15:50	16:00	800	Juv/jun/s23/sen/vet	masc	extra
15:30	15:40	16:10	quadruplo	infantis	femn	extra
15:30	15:40	16:10	dardo	Júnior/Sub23/Sén/M35-40-45	masc	800gr
15:30	15:40	16:10	dardo	Iniciados/Juvenil/M50/55	masc	700gr
15:55	16:05	16:15	800	Juv/jun/s23/sen/vet	femn	extra
16:10	16:20	16:30	300	Inic/juv	masc	extra
16:25	16:35	16:45	300	Inic/juv	femn	extra
16:50	17:00	17:30	triplo	Juv/jun/s23/sen/vet	masc	T 11m extra
16:50	17:00	17:30	disco	Sub23/Sénior/M35-40-45	masc	2kg
16:50	17:00	17:30	disco	Júnior	masc	1.75kg
16:50	17:00	17:30	disco	Iniciados/Juvenil/M50-55	masc	1.5kg

## PROGRAMA – HORÁRIO – (Domingo – 12/01/25)

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
08:40	08:50	09:20	triplo	Juv/jun/s23/sen/vet	femn	T9 extra
08:40	08:50	09:20	martelo	Júnior/Sub23/Sénior/F35-40-45	femn	4kg
08:40	08:50	09:20	martelo	M70+	masc	4kg
08:40	08:50	09:20	martelo	Iniciados/Juvenil/F50-55-60-65-70+	femn	3kg
09:10	09:20	09:30	150	Inf/benj B	masc	extra
09:25	09:35	09:45	150	Inf/benj B	femn	extra
09:45	09:55	10:05	1500	Inic/juv	femn	extra
10:05	10:15	10:25	1500	Inic/juv	masc	extra
10:00	10:10	10:40	quadruplo	infantil	masc	extra
10:00	10:10	10:40	dardo	Júnior/Sub23/Sénior/F35-40-45	femn	600gr
10:00	10:10	10:40	dardo	M60-65	masc	600gr
10:00	10:10	10:40	dardo	M70+	masc	500gr
10:00	10:10	10:40	dardo	Iniciados/Juvenil/F50-55-60-65-70+	femn	500gr

10:25	10:35	10:45	1000	Inf/benj B	masc	extra
10:40	10:50	11:00	1000	Inf/benj B	femn	extra
10:55	11:05	11:15	400	Juv/jun/s23/sen/vet	masc	extra
11:10	11:20	11:30	400	Juv/jun/s23/sen/vet	femn	extra
11:20	11:30	12:00	Compr c/vara	Inf/benj B	masc	extra
11:20	11:30	12:00	Compr c/vara	Inf/benj B	femn	extra
11:20	11:30	12:00	disco	Iniciados/Juvenil/Júnior/Sub23/Sénior/Ftodos	femn	1kg
11:20	11:30	12:00	disco	M60-65-70+	masc	1kg

**Quadruplo Salto de Infantis:** a sucessão será alternando apoios: E + D + E + D + queda ou D + E + D + E + queda. Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 18m da "linha de chamada". As distâncias de referência para as Tábuas de Chamada serão 8m para Femininos e 9m para Masculinos (as "tábuas" de chamada poderão ser improvisadas).

**Salto compr c/vara:** podem ser utilizadas varas de bambu ou fibra, o salto é efetuado na caixa de salto em comprimento, a chamada é efetuada a 75 cm da areia, o encaixe da vara é realizado na areia e o salto é medido como no comprimento

## REGULAMENTO

### PARTICIPAÇÃO:

- Só podem participar atletas federados dos Escalões BENJ.B/INF./INIC./JUV./JUN. /SUB23./SEN./ VET.
- No Campeonato Regional de Lançamentos Longos, os escalões Iniciado e Juvenil competem em conjunto.
- **Número de provas em que os atletas podem participar:**
- No Campeonato Regional de Lançamentos Longos cada atleta apenas pode participar em dois (2) concursos.
- No conjunto de provas do Campeonato Regional de Lançamentos Longos + provas extra, os atletas dos escalões: Juvenil, Júnior, sub26, Sénior e Veteranos Todos, podem participar em quatro (4) provas, no máximo de duas (2) por jornada.
- No conjunto de provas do Campeonato Regional de Lançamentos Longos + provas extra, os atletas dos escalões Iniciado e Infantil podem participar em três (3) provas, no máximo de duas (2) por jornada.
- Os atletas do escalão Benjamin B podem participar no máximo de duas (2) provas.
- As series das corridas serão elaboradas em função das marcas e dos atletas confirmados, independentemente do escalão ou da AR a que os atletas pertençam.
- Os atletas veteranos apenas podem participar nas provas indicadas para os respetivos escalões etários.
- Os atletas federados, de outras Associações Regionais, podem participar extra competição, devendo para o efeito proceder em conformidade com o previsto na Circular nº02 – 2024/2025 de 19/11/2024
- Aos atletas do escalão Juvenil 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 300 metros.
- Aos atletas do escalão Júnior 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 400 metros.
- Aos atletas do escalão Iniciado, não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 300m.
- Aos atletas dos escalões Benjamin B e Infantil, não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 150m.

### NÚMERO DE ENSAIOS do Campeonato Regional de Lançamentos Longos:

- Todos os atletas dos escalões Veteranos tem direito a 4 ensaios
- Nos restantes escalões cada atleta terá direito a 3 ensaios e os oito finalistas a mais 3 ensaios
- (conforme definido em Reunião técnica realizada no dia 20/09/24)

### NÚMERO DE ENSAIOS dos Concursos Extra Competição:

- Cada atleta terá direito a 3 ensaios e os oito finalistas a mais 3 ensaios.
- Os atletas de outras AR não tem acesso aos 3 ensaios finais

### CLASSIFICAÇÃO:

- Haverá classificação individual, atribuindo-se o título de Campeão Regional ao vencedor de cada prova;

### PRÉMIOS:

- Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova;

**INSCRIÇÕES:**

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 09/01/2025.

**CONFIRMAÇÃO DAS INSCRIÇÕES:**

As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 10/01/2025, 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)

O participante, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em filmagens ou fotografias que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição.

**CASOS OMISSOS:**

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

**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	

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