



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

FUNDADA EM 18 DE OUTUBRO DE 1983

RUA JOSÉ PEDRO DA SILVA, N.º 11 - R/C - ESQ.

PESSOA COLECTIVA N.º 501 408 657

TELEFONE 265 234 292 - FAX 265 523 436 - www.setubal-asas.com.pt - Email: asas@net.vodafone.pt - 2910-575 SETÚBAL

COMUNICADO Nº 18/2017

(RETIFICADO)

Setúbal, 27 de Março de 2017

**COMPETIÇÃO: CAMP. REG. INICIADOS (2º J.) + T. REG. BENJAMINS B (3º J.) + P. EXTRAS**

**LOCAL:** Pista Municipal de Atletismo da Sobreda (Almada)

**DATA:** 08 de Abril de 2017

**ORGANIZAÇÃO:** Associação de Atletismo de Setúbal

**APOIO:** Câmara Municipal de Almada

## PROGRAMA - HORÁRIO

Sábado (08/Abril)

INSCRIÇÕES	APRESENTAÇÃO NA CÂMARA CHAMADA	ENTRADA NA PISTA	HORA DA PROVA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	Obs.
		14.30	15.00	Martelo (4 kg)	INIC	MASC	
		14.30	15.00	Vara	INIC	MASC / FEM	(a)
		14.30	15.00	Quadruplo - Salto	INIC	MASC	(*)
Até 14.30	14.40	14.50	15.00	110 m./Bar. (0.91)	JUV	MASC	Extra
Até 14.45	14.55	15.05	15.15	100 m./Bar. (0.76)	JUV	FEM	Extra
Até 15.00	15.10	15.20	15.30	50 Metros	BENJ B	FEM	
Até 15.15	15.25	15.35	15.45	50 Metros	BENJ B	MASC	
		15.40	16.00	Martelo (3 kg)	INIC	FEM	
		15.40	16.00	Quadruplo - Salto	INIC	FEM	(**)
		15.40	16.00	Peso (4 kg)	INIC	MASC	
Até 15.30	15.40	15.50	16.00	250 m./Bar. (0.76)	INIC	FEM	
Até 15.45	15.55	16.05	16.15	250 m./Bar. (0.76)	INIC	MASC	
Até 16.00	16.10	16.20	16.30	300 Metros	JUV	MASC	Extra
Até 16.15	16.25	16.35	16.45	300 Metros	JUV	FEM	Extra
		16.40	17.00	Penta-Salto	BENJ B	MASC	
		16.40	17.00	Penta-Salto	BENJ B	FEM	
		16.40	17.00	Peso (3 kg)	INIC	FEM	

### Notas:

1. A prova dos **50m./Barreiras** por razões logísticas foi substituída pelos **50 metros planos**.
2. Este programa horário, pode sofrer ajustamentos caso surjam situações que o justifiquem

## REGULAMENTO

### CAMPEONATO REGIONAL DE INICIADOS (2ª Jornada)

#### ALTURA DAS FASQUIAS

(a) - Inicia a 1,60; 1.70; 1.80; 1.90; 2.00; 2.05; .....

### **PARTICIPAÇÃO**

- Só podem participar atletas federados e do desporto escolar do escalão de Iniciados (só serão atribuídos títulos de campeões regionais aos atletas federados);
- Cada atleta poderá participar no máximo em 2 provas nesta jornada;
- Os atletas que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250 metros, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso que se realize posteriormente;
- **A prova de 800 metros realiza-se dia 29 de Abril em Setúbal.**

### **CONCURSOS**

- Todos os atletas têm direito a 3 ensaios e os 8 primeiros a mais 3 ensaios.

**QUADRUPLO-SALTO** – Com uma corrida máxima de 25 m, os atletas terão que realizar a seguinte sequência de saltos: hop – step – hop – jump (Esq – Esq – Dir – Dir + queda ou Dir – Dir – Esq – Esq + queda).

(\*) - A tábua de chamada, será colocada a 10 e 11 metros.

(\*\*) - A tábua de chamada será colocada a 8 e 9 metros.

### **PRÉMIOS**

- Medalhas aos 3 primeiros classificados de cada prova e género (atribuição de título regional).

## **TROFÉU REGIONAL DE BENJAMINS B (3ª Jornada)**

### **ALTURA DAS FASQUIAS**

(\*) – Altura inicial a definir no local.

### **PARTICIPAÇÃO**

- Só podem participar atletas federados e Desporto Escolar do escalão de Benjamins B;
- Para efeitos de classificação em cada Jornada, os atletas terão de participar numa corrida, e num concurso;
- Cada atleta pode participar até duas provas;

### **CONCURSOS**

- Cada atleta tem direito a 3 ensaios.

**PENTA-SALTO** – Partindo da posição de parado, executar 4 steps e cair a pés juntos na areia.

**Nota:** A distância do início do salto será definido no local.

### **PRÉMIOS**

- Medalhas aos 3 primeiros classificados de cada género, no conjunto das duas provas.

## **PROVAS EXTRAS**

### **PARTICIPAÇÃO**

- Só podem participar atletas federados do
- escalão de Juvenis.

### **NOTAS:**

- A participação de atletas de outras Associações, é regulamentada pelas normas da Circular nº 09/2017, excetuando as Associações com as quais existem protocolos e parcerias.
- Situações pontuais que surjam no decorrer da competição e que não estejam previstas no presente Regulamento, terão que ser apresentadas ao Delegado Técnico da competição.