



# 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 N.º 20/2017

(RETIFICADO)

Setúbal, 24 de Abril de 2017

## COMPETIÇÃO: TAÇA REGIONAL VELOCIDADE E BARREIRAS (CLUBES) + CAMPEONATO REGIONAL INFANTIS (3ª JORNADA) + PROVAS EXTRAS

**LOCAL:** Complexo Municipal de Atletismo de Setúbal

**DATA:** 29 de Abril de 2017

**ORGANIZAÇÃO:** Associação de Atletismo de Setúbal

**APOIO:** Câmara Municipal de Setúbal

## PROGRAMA - HORÁRIO

### Sábado (29-Abril)

INSCRIÇÕES	APRESENTAÇÃO NA CÂMARA CHAMADA	ENTRADA NA PISTA	HORA DA PROVA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBS.
		14.30	15.00	Dardo (500 g)	INIC./JUV.	FEM	Extra
		14.30	15.00	Dardo (600 g)	INIC.	MASC	Extra
Até 14.15	14.40	14.50	15.00	60 m./Barreiras	INF.	MASC	C.R.Inf.
Até 14.30	14.55	15.05	15.15	60 m./Barreiras	INF.	FEM	C.R.Inf.
Até 14.45	15.10	15.20	15.30	110 m./Barreiras	JUV./JUN./SEN.	MASC	Series (a)
Até 15.00	15.25	15.35	15.45	100 m./Barreiras	JUV./JUN./SEN.	FEM	Series (b)
Até 15.15	15.40	15.50	16.00	400 metros	JUV./JUN./SEN.	MASC	Series
		15.45	16.15	Dardo (400 g)	INF.	FEM	C.R.Inf.
		15.45	16.15	Quadruplo - Salto	INF.	MASC	C.R.Inf.
Até 15.30	15.55	16.05	16.15	400 metros	JUV./JUN./SEN.	FEM	Series
Até 15.45	16.10	16.20	16.30	100 metros	JUV./JUN./SEN.	MASC	Series
Até 16.00	16.25	16.35	16.45	100 metros	JUV./JUN./SEN.	FEM	Series
Até 16.15	16.40	16.50	17.00	400 m./Bar. (0.91)	JUV./JUN./SEN.	MASC	Series
		16.45	17.15	Dardo (500 g)	INF.	MASC	C.R.Inf.
		16.45	17.15	Quadruplo - Salto	INF.	FEM	C.R.Inf.
Até 16.30	16.55	17.05	17.15	400 m.Bar. (0.76)	JUV./JUN./SEN.	FEM	Series
Até 16.45	17.10	17.20	17.30	200 metros	JUV./JUN./SEN.	MASC	Series
Até 17.00	17.25	17.35	17.45	200 metros	JUV./JUN./SEN.	FEM	Series
Até 17.15	17.40	17.50	18.00	800 metros	INIC.	MASC	C.R.Inic.
		17.45	18.15	Quadruplo - Salto	INIC.	MASC	Extra
		17.45	18.15	Dardo (700 g)	JUV.	MASC	Extra
		17.45	18.15	Dardo (800 g)	SEN.	MASC	Extra
Até 17.30	17.55	18.05	18.15	800 metros	INIC.	FEM	C.R.Inic.
Até 17.40	18.05	18.15	18.25	600 metros	INF.	MASC	C.R.Inf. (*)
Até 17.50	18.15	18.25	18.35	600 metros	INF.	MASC	C.R.Inf. (*)

**Nota:** Este programa-horário, pode sofrer ajustamentos caso surjam situações que o justifiquem

## TAÇA REGIONAL DE VELOCIDADE E BARREIRAS (CLUBES)

### PARTICIPAÇÃO

- Só podem participar atletas federados dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores;
- Os atletas Juvenis que participem numa corrida de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar em mais nenhuma prova nesta jornada;
- As equipas são constituídas no mínimo por quatro atletas;
- Cada Clube só pode participar com uma equipa;
- Cada equipa só pode participar com um atleta por prova;
- Cada atleta pode participar em duas provas, sendo uma considerada como extra a indicar previamente;
- Podem participar extracompetição atletas de clubes que não estão a competir coletivamente;
- **(a)** - Altura das Barreiras: Juvenis (0.91) - Juniores (1.00) - Seniores (1.06)
- **(b)** - Altura das Barreiras: Juvenis (0.76) - Juniores / seniores (0.84)

### CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS (INSCRIÇÕES)

- Previamente na câmara de chamada, em impresso próprio (anexo).

### CLASSIFICAÇÃO

- Só haverá Classificação Coletiva por género, esta classificação será obtida pela Tabela Internacional.

### PRÉMIOS

- Serão atribuídas TAÇAS às 3 primeiras equipas de cada género.

## CAMPEONATO REGIONAL DE INFANTIS (3ª Jornada)

### PARTICIPAÇÃO

- Só podem participar atletas federados do escalão de Infantis;
- Cada atleta pode participar em 3 provas, um salto, uma corrida e um lançamento.
- 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.

(\*) - Conforme RGC - As.A.S. os atletas podem optar por participar na prova de 600 metros em substituição dos 60 m./Barreiras.

### CONCURSOS

- Todos os atletas têm direito a 3 ensaios.

**QUADRUPLO-SALTO** - Com corrida máxima de 18 metros, executar 4 apoios (esq. – dir. – esq. – dir. ou dir. – esq. – dir. – esq.) e cair na areia. Linha de chamada, será 9 metros para os Femininos e 10 metros para os Masculinos (marcações improvisadas).

### PRÉMIOS

- Medalhas aos 3 primeiros classificados de cada prova (atribuição de título Regional).
- Classificação: Conforme o regulamento de competições da As.A.S.

## PROVAS EXTRAS

### PARTICIPAÇÃO

- Só podem participar atletas federados dos escalões de Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores;
- Cada atleta poderá participar no máximo em 2 provas (incluído a Taça Vel. e Bar.);

### CONCURSOS

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

### QUADRUPLO – SALTO / (INIC./MASC.)

- 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 11 e 13 metros.

---

**NOTA: A prova de 800 metros (INIC. / Masc. e Fem.),** corresponde à 2ª Jornada do Camp. Regional de Iniciados.

### **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.

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



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

## TAÇA REGIONAL DE VELOCIDADE E BARREIRAS (CLUBES)

### *FICHA DE INSCRIÇÃO*

**CLUBE** \_\_\_\_\_

### **FEMININOS**

DORSAL	NOME	PROVA	MARCA
		100 M./Barreiras	
		400 M./Barreiras	
		100 Metros	
		200 Metros	
		400 Metros	

### **ATLETAS EXTRA COMPETIÇÃO**


Delegado do Clube \_\_\_\_\_



# 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

## TAÇA REGIONAL DE VELOCIDADE E BARREIRAS (CLUBES)

### FICHA DE INSCRIÇÃO

CLUBE \_\_\_\_\_

### MASCULINOS

DORSAL	NOME	PROVA	MARCA
		110 M./Barreiras	
		400 M./Barreiras	
		100 Metros	
		200 Metros	
		400 Metros	

### ATLETAS EXTRA COMPETIÇÃO


Delegado do Clube \_\_\_\_\_