



# 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 26/2017

(RETIFICADO)

Setúbal, 09 de Junho de 2017

COMPETIÇÃO:	<b>CAMP. REG. JUNIORES + CAMP. REG. INICIADOS (3ª J.) + TRO. REG. BENJAMINS B (6ª J.)</b>	
DATA:	<b><u>17 de Junho de 2017</u></b>	
LOCAL:	<b><i>Pista Municipal de Atletismo da Sobreda - Almada</i></b>	
DATA:	<b><u>18 de Junho de 2017</u></b>	
LOCAL:	<b><i>Complexo Municipal de Atletismo de Setúbal</i></b>	
ORGANIZAÇÃO:	Associação de Atletismo de Setúbal	
APOIO:	- Câmara Municipal de Almada	- Câmara Municipal de Setúbal

## PROGRAMA - HORÁRIO

### SÁBADO (17/ JUNHO) – (PISTA DA SOBREDA)

INSCRIÇÕES	APRESENTAÇÃO NA CÂMARA CHAMADA	ENTRADA NA PISTA	HORA DA PROVA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	Obs.
		14.30	15.00	Comprimento	<b>INIC</b>	<b>MASC</b>	
		14.30	15.00	Vara	JUN	MASC	(c)
		14.30	15.00	Peso (6 kg)	JUN	MASC	
Até 14.30	14.40	14.50	15.00	100 M./Barreiras (0.84)	JUN	FEM	Series
Até 14.40	14.50	15.00	15.10	100 M./Barreiras (0.84)	<b>INIC</b>	<b>MASC</b>	Series
Até 14.55	15.05	15.15	15.25	110 M./Barreiras (1.00)	JUN	MASC	Series
Até 15.10	15.20	15.30	15.40	80 M./Barreiras (0.76)	<b>INIC</b>	<b>FEM</b>	Series
Até 15.20	15.30	15.40	15.50	400 Metros	JUN	FEM	Series
Até 15.30	15.40	15.50	16.00	400 Metros	JUN	MASC	Series
		15.30	16.00	Martelo (4 kg)	JUN	FEM	
		15.30	16.00	Dardo (600 g.)	JUN	FEM	
		15.30	16.00	Dardo (600 g.)	<b>INIC</b>	<b>MASC</b>	
		15.30	16.00	Comprimento	<b>INIC</b>	<b>FEM</b>	
Até 15.40	15.50	16.00	16.10	100 Metros	JUN	MASC	Elim.
Até 15.50	16.00	16.10	16.20	100 Metros	JUN	FEM	Elim.
Até 16.00	16.10	16.20	16.30	1.500 M./Obstáculos (0.76)	<b>INIC</b>	<b>MASC</b>	
Até 16.10	16.20	16.30	16.40	1.500 M./Obstáculos (0.76)	<b>INIC</b>	<b>FEM</b>	
Até 16.20	16.30	16.40	16.50	1.500 Metros	JUN	MASC	
Até 16.30	16.40	16.50	17.00	1.500 Metros	JUN	FEM	
		16.30	17.00	Martelo (6 kg)	JUN	MASC	
		16.30	17.00	Tripo	JUN	FEM	T. (9 m.)
		16.30	17.00	Vara	JUN	FEM	(a)
Até 16.45	16.55	17.05	17.15	5.000 Metros	JUN	MASC	
	17.15	17.25	17.35	100 Metros	JUN	MASC	Final
	17.20	17.30	17.40	100 Metros	JUN	FEM	Final

**SÁBADO (17 / JUNHO) – (CONTINUAÇÃO)**

Até 17.15	17.25	17.35	17.45	4.000 M./Marcha	<b>INIC</b>	<b>MASC/FEM</b>	(***)
		17.30	18.00	Comprimento	JUN	MASC	
		17.30	18.00	Dardo (500 g.)	<b>INIC</b>	<b>FEM</b>	
		17.30	18.00	Altura	JUN	FEM	(d)
Até 17.30	17.55	18.05	18.15	5.000 M./Marcha	JUN	<b>MASC/FEM</b>	(***)
Até 18.00	18.25	18.35	18.45	4X100 Metros	JUN	MASC	
Até 18.15	18.40	18.50	19.00	4X100 Metros	JUN	FEM	
Até 18.25	18.50	19.00	19.10	4X80 Metros	<b>INIC</b>	<b>MASC</b>	
Até 18.35	19.00	19.10	19.20	4X80 Metros	<b>INIC</b>	<b>FEM</b>	

**DOMINGO (18 / JUNHO) – (PISTA DE SETÚBAL)**

INSCRIÇÕES	APRESENTAÇÃO NA CÂMARA CHAMADA	ENTRADA NA PISTA	HORA DA PROVA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	Obs.
		9.30	10.00	Bola Medicinal (2 Kg)	<b>BENJ. B</b>	<b>MASC</b>	
		9.30	10.00	Bola Medicinal (2 Kg)	<b>BENJ. B</b>	<b>FEM</b>	
		9.30	10.00	Comprimento	JUN	FEM	
		9.30	10.00	Disco (1.750 kg)	JUN	MASC	
Até 9.30	9.40	9.50	10.00	400 M./Barreiras (0.91)	JUN	MASC	Series
Até 9.45	9.55	10.05	10.15	400 M./Barreiras (0.76)	JUN	FEM	Series
Até 10.00	10.10	10.20	10.30	200 Metros	JUN	MASC	Series
Até 10.10	10.20	10.30	10.40	200 Metros	JUN	FEM	Series
Até 10.20	10.30	10.40	10.50	3.000 Metros	JUN	MASC	
		10.30	11.00	Triplo	JUN	MASC	T. (11 m.)
		10.30	11.00	Altura	JUN	MASC	(b)
		10.30	11.00	Disco (1 kg)	JUN	FEM	
Até 10.35	10.45	10.55	11.05	3.000 Metros	JUN	FEM	
Até 10.50	11.00	11.10	11.20	50 Metros	<b>BENJ. B</b>	<b>MASC</b>	
Até 11.00	11.10	11.20	11.30	50 Metros	<b>BENJ. B</b>	<b>FEM</b>	
Até 11.10	11.20	11.30	11.40	3.000 M./Obstáculos (0.91)	JUN	MASC	
Até 11.25	11.35	11.45	11.55	3.000 M./Obstáculos (0.76)	JUN	FEM	
		11.30	12.00	Peso (4 kg)	JUN	FEM	
		11.30	12.00	Dardo (800 g.)	JUN	MASC	
Até 11.40	11.50	12.00	12.10	800 Metros	JUN	MASC	
Até 11.50	12.00	12.10	12.20	800 Metros	JUN	FEM	
Até 12.00	12.10	12.20	12.30	4X400 Metros	JUN	MASC	
Até 12.10	12.20	12.30	12.40	4X400 Metros	JUN	FEM	

(\*\*\*) - Partida em simultâneo em pistas diferentes.

**NOTAS:**

- Estes horários podem sofrer ajustamentos caso surjam situações que o justifiquem;
- 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;
- Todos os prémios a atribuir nesta competição, são exclusivos para os atletas filiados na As.A.S.

## REGULAMENTO

### CAMPEONATO REGIONAL JUNIORES

#### PARTICIPAÇÃO

- Só podem participar atletas federados do escalão de Juvenis e Júniores;
- Os atletas Juvenis que participarem em provas de distância igual ou superior a 300 m. e os atletas Júniores que participarem em provas de distância igual ou superior a 1.500 m., não poderão realizar outra corrida ou prova de marcha na mesma jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas, excetuando a estafeta de 4X100 metros;
- Os atletas Juvenis não podem participar nos 3.000 Obstáculos e 5.000 metros;
- Cada clube pode inscrever um nº ilimitado de atletas desde que satisfaçam os seguintes requisitos:
  - a) Em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 3 atletas por clube, sendo os outros para efeitos de pontuação, considerados como individuais;
  - b) Cada atleta pode participar, no máximo de 4 provas desde que distribuídas pelas 2 jornadas e uma seja os 4X100 Metros;
  - c) Cada atleta pode participar no máximo em 2 provas por jornada.

#### CONCURSOS

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

#### ALTURA DAS FASQUIAS

- (a) 2,20; 2.30; 2.40; 2.55; 2.65; 2.70 ....
- (b) 1.50; 1.55; 1.60; 1.65; 1.70; 1.73; 1.76 .....
- (c) 2,60; 2.80; 3.00; 3.20; 3.40; 3.60; 3.75; 3.90; 4.05; 4.15 .....
- (d) 1.30; 1.35; 1.40; 1.45; 1.50; 1.53; 1.56 .....

#### CLASSIFICAÇÕES

- Haverá classificação individual e coletiva;
- Classificação Coletiva pontuam os 8 primeiros de cada prova, sendo 8 pontos ao 1º; 7 ao 2º....1 ao 8º;
- Em caso de igualdade ficará à frente a equipa que tiver mais primeiros lugares.

#### PRÉMIOS

- Medalhas aos 3 primeiros classificados de cada prova;
- Taças às 3 primeiras equipas em Feminino e Masculino.

## CAMPEONATO REGIONAL INICIADOS (3ª Jornada)

### 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, mais a estafeta de 4X80 metros;
- 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.
- Será atribuído o título de campeões regionais aos participantes da estafeta de 4X80 metros, contudo poderão participar equipas mista ou de vários clubes, sem atribuição de título e prémio.

### PRÉMIOS

- Medalhas aos 3 primeiros classificados de cada prova.

## TROFÉU REGIONAL BENJAMINS B (6ª Jornada)

### PARTICIPAÇÃO

- Só podem participar atletas federados e do desporto escolar do escalão de Benjamins B;
- Cada atleta pode participar em 2 provas em cada jornada;
- **50 Metros** – Partida de pé, um à frente do outro; a partida é dada com tiro de pistola e a cronometragem é eletrónica.

### CONCURSOS

- Cada atleta tem direito a 3 ensaios;
- **Lançamento de Bola Medicinal (2 kg) de costas** - pernas fletidas, bola nas duas mãos entre os joelhos; lançar com extensão completa do corpo; o lançamento é efetuado no círculo de lançamentos.

### PRÉMIOS

- Medalhas aos 3 primeiros classificados em cada jornada por sexo no conjunto das duas provas.

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