



# 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

COMUNICADO Nº 04/2017

Setúbal, 23 de Dezembro de 2016

## COMPETIÇÃO: TRIATLO TÉCNICO

**LOCAL:** Pista Municipal de Atletismo da Sobreda - Almada

**DATA:** 08 de Janeiro de 2017

**ORGANIZAÇÃO:** Associação Atletismo Setúbal

**APOIO:** Câmara Municipal de Almada

### PROGRAMA DE PROVAS

<b>INICIADOS</b>	<b>JUVENIS</b>	<b>JUNIORES</b>	<b>SENIORES</b>
60 Barreiras Comprimento Peso	60 Barreiras Altura Peso	60 Barreiras Altura Peso	60 Barreiras Altura Peso

### PROGRAMA - HORÁRIO

#### Domingo (08 / 01 / 2017)

INSCRIÇÕES	ENTRADA NA PISTA	HORA DA PROVA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBS.
<b>Até 8,45 (*)</b>	09.15	09.30	60 m./Bar. (0.76)	INIC	FEM	
	09.10	09.30	Altura	JUN/SEN	MASC	<b>(a)</b>
	09.10	09.30	Peso (5 kg)	JUV	MASC	
	09.25	09.40	60 m./Bar. (0.84)	INIC	MASC	
	09.35	09.50	60 m./Bar. (0.76)	JUV.	FEM	
	09.45	10.00	60 m./Bar. (0.84)	JUN/SEN	FEM	
	09.50	10.10	Peso (3 kg)	INIC	FEM	
	10.00	10.20	Comprimento	INIC	MASC	
	10.10	10.30	Peso (6 kg) - (7.260 kg)	JUN/SEN	MASC	
	10.15	10.30	60 m./Bar. (0.91)	JUV	MASC	
	10.40	11.00	Altura	JUV/JUN/SEN	FEM	<b>(b)</b>
	11.00	11.20	Comprimento	INIC	FEM	
	11.00	11.20	Peso (4 kg)	INIC	MASC	
	11.15	11.30	60 m./Bar. (1.00)	JUN	MASC	
	11.25	1 1.40	60 m./Bar. (1.06)	SEN	MASC	
	11.40	12.00	Altura	JUV	MASC	<b>(c)</b>
	11.30	12.00	Peso (3 kg) - (4 kg)	JUV/JUN/SEN	FEM	

**Nota:** Este horário pode sofrer ajustamentos caso surjam situações que o justifiquem.

## REGULAMENTO

### **(\*) INSCRIÇÕES**

**TERÃO QUE SER EFETUADAS, NO LOCAL, DE ACORDO COM O HORÁRIO DO PROGRAMA E FEITAS NAS FOLHAS QUE ENVIAMOS EM ANEXO (UMA PARA CADA ESCALÃO).**

### 1 – CARACTERÍSTICAS DAS BARREIRAS

		Nº BARREIRAS	ALTURA	PARTIDA À 1ª BARREIRA	ENTRE BARREIRAS	ÚLTIMA BARREIRA À META
Iniciados	Feminino	6	0.76	12.00	8.00	8.00
	Masculino	5	0.84	13.00	8.50	13.00
Juvenis	Feminino	5	0.76	13.00	8.50	13.00
	Masculino	5	0.91	13.72	9.14	9.72
Juniões	Feminino	5	0.84	13.00	8.50	13.00
	Masculino	5	1.00	13.72	9.14	9.72
Seniores	Feminino	5	0.84	13.00	8.50	13.00
	Masculino	5	1.06	13.72	9.14	9.72

### 2 – ALTURA DAS FASQUIAS

**(a)** - Inicia a 1.45 e sobe de 3 em 3 cm

**(b)** - Inicia a 1.25 sobe de 3 em 3 cm

**(c)** - Inicia a 1.40 e sobe de 3 em 3 cm

### 3 – PARTICIPAÇÃO

- Só podem participar atletas federados e do Desporto Escolar;
- Os atletas Infantis não podem participar nesta competição;
- Os atletas só podem competir no seu escalão;
- Qualquer atleta que não tente realizar uma partida ou um ensaio numa das provas, não pode participar nas provas seguintes.

### 4 – CONCURSOS

- Os atletas terão direito a 3 ensaios (salto em COMPRIMENTO e lançamento do PESO).

### 4 – CLASSIFICAÇÃO

- Haverá classificação Individual por escalão e sexo;
- A Classificação Individual será obtida através das Tabelas de Pontuação da FPA;

### 5 - PRÉMIOS

- Serão atribuídos MEDALHAS aos 3 primeiros classificados de cada escalão/sexo;
- Os atletas que sejam filiados noutra Associação não terão direito a prémios.

**NOTA:** 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, 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

## FOLHA DE INSCRIÇÃO PARA O TRIATLO TÉCNICO

Clube: \_\_\_\_\_

### INICIADOS

#### MASCULINOS

DORSAL	NOME	PROVA	MARCA
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	

#### FEMININOS

DORSAL	NOME	PROVA	MARCA
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	

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

## FOLHA DE INSCRIÇÃO PARA O TRIATLO TÉCNICO

Clube: \_\_\_\_\_

### JUVENIS

#### MASCULINOS

DORSAL	NOME	PROVA	MARCA
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	

#### FEMININOS

DORSAL	NOME	PROVA	MARCA
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	

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

## FOLHA DE INSCRIÇÃO PARA O TRIATLO TÉCNICO

Clube: \_\_\_\_\_

### JUNIORES

#### MASCULINOS

DORSAL	NOME	PROVA	MARCA
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	

#### FEMININOS

DORSAL	NOME	PROVA	MARCA
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	

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

## FOLHA DE INSCRIÇÃO PARA O TRIATLO TÉCNICO

Clube: \_\_\_\_\_

### SENIORES

#### MASCULINOS

DORSAL	NOME	PROVA	MARCA
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	

#### FEMININOS

DORSAL	NOME	PROVA	MARCA
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	
		60 Barreiras	

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