



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

INICIADOS	JUVENIS	JUNIORES	SENIORES
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.
Até 8,45 (*)	09.15	09.30	60 m./Bar. (0.76)	INIC	FEM	
	09.10	09.30	Altura	JUN/SEN	MASC	(a)
	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)
	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	(c)
	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.



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 _____