



# **ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL**

---

## **REGULAMENTOS APROVADOS PARA A ÉPOCA 2016/2017**

---

***CONVÍVIO BENJAMINS A  
PROVAS BENJAMINS B + TROFÉU REG.  
PROVAS INFANTIS + CAMP. REG.  
PROVAS INICIADOS + CAMP. REG.  
PROVAS JUVENIS  
PROVAS JUNIORES  
PROVAS SENIORES  
PROVAS VETERANOS***

***CAMP. REG. LANÇAMENTOS (INDIVIDUAL)  
TAÇA REG. SALTOS (CLUBES)  
TAÇA REG. VELOCIDADE E BARREIRAS (CLUBES)  
TROFÉU REG. MEIO-FUNDO E MARCHA (CLUBES)  
CAMP. REG. INVERNO (CLUBES)  
CAMP. REG. VERÃO (CLUBES)***

***TABELA DE PONTUAÇÃO DE ATLETAS  
TABELA DE PONTUAÇÃO DE CLUBES***



# 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

## CONVÍVIO BENJAMINS A

### A – PROGRAMA DE PROVAS

25 Metros  
25 M./Barreiras  
Pés Juntos  
Saltitar  
Lançamento de Bola Medicinal  
Lançamento do “Foguete “  
Estafeta  
Jogos / convívios

### B – CARACTERÍSTICAS DAS PROVAS

- 25 Metros – Partida de pé ao som de apito e cronometragem manual.
- 25 M/Barreiras (4) – Partida igual à dos 25m. A distância da partida à 1ª Bar. é de 5m, depois será de 4m, 4,5m, 5m e da 4ª Bar. à meta ser de 6,5 m. A altura das barreiras será de +/- 40 cm.
- Pés juntos – Pernas em ½ flexão, pés ligeiramente afastados, impulsionar e saltar o mais longe possível.
- Saltitar – Saltar lateralmente sobre um obstáculo durante 15”. contabilizam-se o nº de saltos realizados durante este período de tempo.
- Lançamento de Bola Medicinal (1 Kg)
  - 1- *Lançamento de Perfil* – Lançar parado; bola à altura dos ombros; cotovelos afastados e alinhados; lançar como o peso.
  - 2- *Lançamento de Costas* – Pernas fletidas; bola nas duas mãos entre os joelhos; lançar com extensão completa do corpo.
- Lançamento do “Foguete “ - Realizar uma corrida de balanço de 3 m. Lançar o “foguete “como o dardo.
- Estafeta – Diversos tipos de estafetas com e sem obstáculos.
- Jogos lúdicos.

## **C – CALENDARIZAÇÃO**

<b>DEZEMBRO</b>	<b>JANEIRO</b>	<b>FEVEREIRO</b>	<b>MARÇO</b>	<b>ABRIL</b>	<b>MAIO</b>
25 Metros Saltitar B. Med.Costas Estafeta	25 Barreiras Pés Juntos “Foguete” Estafeta	25 Metros Saltitar B. Med. Perfil Estafeta	25 Barreiras Pés Juntos “Foguete” Estafeta	25 Metros Saltitar B. Med.Costas Estafeta	25 Barreiras Pés Juntos “Foguete” Estafeta

## **D – REGULAMENTO GERAL**

### **1 – Participação**

- Podem participar jovens federados e não federados.

### **3 – Estafeta**

- As equipas serão mistas e formadas de acordo com o nº de jovens participantes, independentemente do clube a que pertençam.

### **2 – Certificação**

- Será atribuído a cada participante um certificado do conjunto das pontuações obtidas nas provas em que participar.

### **4 – Prémios**

- Poderão eventualmente ser atribuídos, de acordo com as entidades organizadoras.
- As características das provas poderão ser alteradas em função das infraestruturas existentes para a sua realização.
- Serão premiados os 5 melhores atletas em Masc. e Fem. no final da época.
- Serão atribuídas Taças às 3 primeiras equipas no conjunto de Masc. e Fem no final da época.

# **TROFÉU REGIONAL DE BENJAMINS B**

## **REGULAMENTO GERAL**

### **A – PROGRAMA DE PROVAS**

<b>CORRIDAS</b>	<b>SALTOS</b>	<b>LANÇAMENTOS</b>
50 Metros 50 M./Barreiras 150 Metros 600 Metros 1.000 M./Marcha	Penta - Salto Comprimento Altura	Vortex Peso Bola Medicinal Costa

### **B – CARACTERÍSTICAS DAS PROVAS**

- 50 Metros – Partida de pé, um à frente do outro; a partida é dada com tiro de pistola e a cronometragem é eletrónica.
- 50 M./ Barreiras (6) – Partida igual aos 50m. A distância entre barreiras é de 6m. A distância à 1ª barreira é de 10m e a distância da última barreira à meta é de 10m. A altura das barreiras é de 60cm.
- 150 Metros – Igual aos 50m.
- Penta - Salto – Partindo da posição de parado, executar 4 steps e cair a pés juntos na areia.
- Comprimento – A corrida de balanço terá, no máximo, 15m; haverá uma zona de chamada de 60cm a 1m da areia.
- Lançamento do Vortex - A corrida de balanço terá, no máximo, 10m; O lançamento deverá ser executado como o dardo e realizado no respetivo sector.
- Peso (2 Kg) – O lançamento será realizado no respetivo círculo e com balanço de frente.
- 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.

### **C – CALENDARIZAÇÃO**

<b>1ª JORNADA</b>	<b>2ª JORNADA</b>	<b>3ª JORNADA</b>	<b>4ª JORNADA</b>	<b>5ª JORNADA</b>	<b>6ª JORNADA</b>
50 m comprimento	150 metros Altura	50 Barreiras Penta -salto	600 metros Vortex	1.000 Marcha Peso	50 Barreiras Bola Med.Costa

## **D – REGULAMENTO ESPECÍFICO**

### **1 – Participação**

- Só podem participar atletas federados e do desporto escolar.

### **2 – Classificações**

- Haverá uma Classificação Individual masculina e feminina por prova e uma Classificação Individual masculina e feminina no conjunto das 6 Jornadas.
- Em cada Jornada, os atletas terão de participar numa corrida, e num concurso.
- A Classificação Individual no conjunto das 6 Jornadas será atribuída através do somatório dos pontos obtidos pelos atletas nas provas em que participou em cada Jornada, de acordo com o seguinte critério:
  - Ao 1º classificado será atribuído o nº de pontos igual ao número de inscritos no escalão de Benjamins B, ao 2º classificado menos 1 ponto, ao 3º menos 2 pontos .... e assim sucessivamente.
  - Para a atribuição da Classificação Final, serão consideradas as **5 Jornadas**, em que o atleta obtiver melhor pontuação.

### **3- Prémios**

- *Serão premiados* os 5 primeiros classificados (Masc e Fem.), do conjunto das 5 jornadas (Classificação Final);
- Medalhas aos 3 primeiros classificados em cada jornada por sexo no conjunto das duas prova;
- Serão atribuídas Taças às 3 primeiras equipas no conjunto de Masc. e Fem. no final da época.

**PROGRAMA DE PROVAS PARA O ESCALÃO DE BENJAMINS B**  
**ÉPOCA 2016/2017**

**MEETING JOVEM DE ABERTURA**

50 Metros - Bola medicinal de costas – Comprimento – 600 metros

**MEETING DA PRIMAVERA**

50 m./barreiras – 1.000 marcha – Altura – Vortex - 150 metros

**TROFÉU REGIONAL BENJAMINS B - COLETIVO**

1ª Jornada	2ª Jornada	3ª Jornada	4ª Jornada	5ª Jornada	6ª Jornada
50 Metros Penta salto	1.000 marcha Altura	50 m./bar. Comprimento	600 M Vortex	150 M Peso	50 m./barreiras B. Medicinal

**CAMPEONATO REGIONAL DE MARCHA - ESTRADA**

**CAMPEONATO REGIONAL DE CORTA-MATO**

**MEETING JOVEM DE ENCERRAMENTO**

50 Metros – vortex - Penta Salto - Estafeta (4X60m)

# **CAMPEONATO REGIONAL DE INFANTIS**

## **REGULAMENTO GERAL**

### **A - PROGRAMA DE PROVAS**

<b><i>CORRIDAS</i></b>	<b><i>SALTOS</i></b>	<b><i>LANÇAMENTOS</i></b>
60 Metros 60 M./Barreiras 150 Metros 600 Metros 1.000 Metros 1.000 M./Marcha 4x60 Metros (Eq.Mistas)	Comprimento Altura Comprimento com Vara Quadruplo salto	Peso Dardo Disco Martelo

### **B – CARACTERÍSTICAS DAS PROVAS**

As provas que fazem parte do Calendário Oficial do Escalão, serão realizadas de acordo com o Regulamento Geral de Competições da FPA, excetuando os 60 Barreiras (a altura e a distância entre barreiras serão adaptadas). As outras provas terão as seguintes características:

- 4x60 Metros – Esta prova será realizada extracompetição. A constituição das equipas é livre, isto é, podem participar 4 atletas independentemente do sexo.
- Salto em Comprimento com Vara – Podem ser utilizadas varas de bambu ou fibra; o salto é efetuado na caixa do salto em comprimento; a chamada será efetuada a 75 cm da areia; o encaixe da vara poderá ser efetuado até 1m dentro da areia; o salto é medido como o comprimento
- Quadruplo-salto - Com corrida máxima de 18 metros, executar 4 apoios (esq. – dir. – esq. – dir. ou dir. – esq. – dir. – esq.) e cair na areia.

### **C – CALENDARIZAÇÃO**

<b><i>1ª JORNADA</i></b>	<b><i>2ª JORNADA</i></b>	<b><i>3ª JORNADA</i></b>	<b><i>4ª JORNADA</i></b>
60 Metros Comprimento Disco	Altura Peso 1.000 M./Marcha	60 Barreiras (*) Dardo Quadruplo Salto 600 metros (*)	150 Metros Martelo Comprimento com Vara 4X60 Metros

(\*) - Nesta jornada, os atletas optam por participar nos 600 metros ou nos 60 m./Barreiras.

## **D – REGULAMENTO ESPECÍFICO**

### **1 – Participação**

- Só podem participar atletas federados e do desporto escolar.
- Nos 4X60 M podem participar atletas Benjamins B.

### **2 – Classificações**

- Haverá uma classificação individual masculina e feminina por prova e uma classificação individual masculina e feminina no conjunto das 4 Jornadas.
- Em cada jornada, os atletas devem participar numa corrida, num salto e num lançamento.
- A Classificação Individual no conjunto das 4 Jornadas será atribuída através do somatório dos pontos obtidos pelos atletas nas provas em que participou em cada Jornada, de acordo com o seguinte critério:
  - Ao 1º classificado será atribuído o nº de pontos igual ao número de inscritos no escalão de Infantis, ao 2º classificado menos 1 ponto, ao 3º menos 2 pontos... e assim sucessivamente.
  - Para a atribuição da Classificação Final, serão consideradas as **4 Jornadas**.
  - Haverá, também, uma Classificação Coletiva, que será obtida no final das 4 Jornadas através do somatório dos pontos obtidos pelos atletas de cada Clube.

### **3- Prémios**

- Serão atribuídos medalhões aos 5 primeiros (Masc. e Fem.) do conjunto das 4 jornadas (Classificação Final);
- Medalhas aos 3 primeiros classificados de cada prova e sexo (atribuição de Título Campeão Regional);
- Serão atribuídas Taças às equipas vencedoras em Masculinos e Femininos.



**PROGRAMA DE PROVAS PARA O ESCALÃO DE INFANTIS**  
**ÉPOCA 2016/2017**

**MEETING DE ABERTURA**

Corrida – Salto - Lançamento (a designar)

**TRIATLO**

60 m./barreiras – Peso - Comprimento

**ATLETA COMPLETO - PENTATLO**

60 Metros – Peso – 60 m./barreiras - Comprimento - 1.000 Metros

**CAMPEONATO REGIONAL PISTA**

<i>1ª JORNADA</i>	<i>2ª JORNADA</i>	<i>3ª JORNADA</i>	<i>4ª JORNADA</i>
60 Metros Comprimento Disco	Altura Peso 1.000 Marcha	60 Barreiras Dardo Quadruplo Salto	150 Metros Martelo Vara

**KM JOVEM**

**CAMPEONATO REGIONAL DE MARCHA - ESTRADA**

**CAMPEONATO REGIONAL DE CORTA MATO**

**MEETING JOVEM DE ENCERRAMENTO**

60 Metros – Altura – Peso - Estafeta (4X60m)

**ENCONTROS INTERASSOCIAÇÕES**

# **CAMPEONATO REGIONAL DE INICIADOS**

## **REGULAMENTO GERAL**

- 1 - Este Campeonato realizar-se-á em 3 Jornadas;
- 2 - Só podem participar atletas federados do escalão de Iniciados; e do desporto escolar.
- 3 - Haverá uma classificação individual por prova/sexo, uma classificação final/sexo e uma classificação coletiva por sexo;

### 3.1 - Classificação Individual

#### **3.1.1 – Por Prova**

As provas que fazem parte do Programa Oficial de Provas em Pista realizar-se-ão uma vez ao longo do Campeonato. **O título de Campeão Regional e lugares subsequentes serão obtidos, ao longo das 3 jornadas.**

#### **3.1.2 – Final**

- Esta classificação será alcançada no final das 3 jornadas e obter-se-á da seguinte forma: ao atleta 1º classificado de cada prova em cada jornada atribuir-se-ão 8 pontos, ao 2º classificado 7 pontos... ao 8º 1 ponto;
- Somar-se-ão os pontos das 3 jornadas, ganhando o atleta que somar mais pontos. Em caso de igualdade ficará à frente o atleta que, no conjunto das 3 jornadas, tiver mais primeiros lugares;
- Para a atribuição desta classificação só serão consideradas as **3 Jornadas**

### 3.2 - Classificação Coletiva

A classificação coletiva será alcançada no final das 3 jornadas e obter-se-á da seguinte forma:

- Ao atleta 1º classificado de cada prova em cada jornada atribuir-se-á 8 pontos, ao 2º classificado 7 pontos... ao 8º 1 ponto;
- Somar-se-ão os pontos das 3 jornadas, ganhando o Clube que somar mais pontos. Em caso de igualdade ficará à frente o Clube que, no conjunto das 3 jornadas, tiver mais primeiros lugares.

## **4 - Prémios**

### 4.1 – Individuais

- Medalhas aos 3 primeiros classificados de cada prova e sexo;
- Serão atribuídos Medalhões aos 5 primeiros classificados da Classificação Final.

### 4.2 - Coletivos

- Serão atribuídas Taças às equipas vencedoras (Masc. e Fem.).

5 - Haverá um Regulamento Específico para cada Jornada;

6 - O Programa de Provas de cada Jornada será o seguinte:

<b>1ª JORNADA</b>	<b>2ª JORNADA</b>	<b>3ª JORNADA</b>
80 Metros	250 Metros	100/80 M./Barreiras
Altura	800 Metros	1500 M./Obstáculos
250 Barreiras	Vara	Dardo
1.500 Metros	Martelo	Comprimento
Disco	Quadruplo salto (1)	4.000 M./Marcha
Peso (extra)	Peso	4X80 Metros

(1) 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).

**PROGRAMA DE PROVAS PARA O ESCALÃO DE INICIADOS  
ÉPOCA 2016/2017**

<b>TRIATLO TÉCNICO</b>	60mb-peso-comprimento
------------------------	-----------------------

<b>CAMPEONATO REG. INVERNO (INDIVIDUAL)</b>	60 Metros-60m barreiras 600 Metros-altura-peso-4x80 (*) Comprimento-vara-3.000 marcha
---	---

<b>CAMPEONATO REGIONAL INICIADOS (PISTA)</b>		
<i>1ª JORNADA</i>	<i>2ª JORNADA</i>	<i>3ª JORNADA</i>
80 Metros Altura Peso (p. extra) 250m barreiras 1.500 Metros Disco	250 Metros 800 Metros Vara Martelo Quadruplo salto Peso	100mb/80m/b 1.500m obstáculos Dardo Comprimento 4.000m marcha 4x80 metros

<b>ATLETA COMPLETO</b>	80m barreiras-dardo-altura-80 metros-comprimento-peso-800 metros-100m barreiras-1.000 metros.
------------------------	---

<b>KM JOVEM</b>
-----------------

<b>OLÍMPICO JOVEM</b>	Altura-peso-80metros-1.500m obstáculos-4.000m marcha-comprimento-dardo-100m barreiras-80m barreiras-1.000 metros
-----------------------	--

<b>CAMPEONATO REG. MARCHA - ESTRADA</b>
---

<b>CAMPEONATO REG. CORTA-MATO</b>
-----------------------------------

<b>CAMPEONATO REG. JUVENIS</b>	100m-200m-300m-800m-1.500m-110mb-300mb-5000marcha-altura-comprimento-vara-triplo-peso-dardo-disco-martelo
--------------------------------	---

<b>MEETING JOVEM DE ABERTURA</b>	Corrida-salto-lançamento: (a designar)
----------------------------------	--

<b>MEETING JOVEM ENCERRAMENTO</b>	Corrida-salto-lançamento: (a designar)
-----------------------------------	--

<b>CAMP. REG. LANÇAMENTOS (INDIVIDUAL)</b>	Peso-disco-dardo-martelo
--	--------------------------

**PROGRAMA DE PROVAS PARA O ESCALÃO DE JUVENIS  
ÉPOCA 2016/2017**

**TRIATLO TÉCNICO**

**ATLETA COMPLETO**

**CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO - INDIVIDUAL**

**CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO - COLETIVO**

**TAÇA DE VELOCIDADE E BARREIRAS**

**TAÇA DE SALTOS**

**TAÇA MEIO FUNDO E MARCHA**

**CAMPEONATO REGIONAL DE CORTA MATO**

**OLÍMPICO JOVEM DISTRITAL**

**KM JOVEM**

**CAMPEONATO REGIONAL DE JUVENIS**

**CAMPEONATO REGIONAL DE JUNIORES**

**CAMPEONATO REGIONAL DE ABSOLUTOS**

**CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTOS - VERÃO**

**CAMPEONATO REGIONAL DE LANÇAMENTOS**

**CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS**

**CAMPEONATO REGIONAL DE MARCHA - ESTRADA**

**SELEÇÕES INTERASSOCIAÇÕES**

**PROGRAMA DE PROVAS PARA O ESCALÃO DE JUNIORES  
ÉPOCA 2015/2016**

**TRIATLO TÉCNICO**

**CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO - INDIVIDUAL**

**CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO - COLETIVO**

**TAÇA DE VELOCIDADE E BARREIRAS**

**CAMPEONATO REGIONAL DE ESTRADA**

**CAMPEONATO REGIONAL 10.000 METROS/5.000 METROS**

**CAMPEONATO REGIONAL DE CORTA-MATO**

**CAMPEONATO REGIONAL DE MARCHA - ESTRADA**

**TAÇA DE SALTOS**

**TAÇA DE MEIO FUNDO E MARCHA**

**CAMPEONATO REGIONAL DE JUNIORES**

**CAMPEONATO REGIONAL DE ABSOLUTOS**

**CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS**

**CAMPEONATO REGIONAL DE LANÇAMENTOS**

**CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTOS - VERÃO**

**SELEÇÕES INTERASSOCIAÇÕES**

**PROGRAMA DE PROVAS PARA O ESCALÃO DE SENIORES  
ÉPOCA 2016/2017**

**TRIATLO TÉCNICO**

**CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO - INDIVIDUAL**

**CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO - COLETIVO**

**CAMPEONATO REGIONAL DE ABSOLUTOS**

**CAMPEONATO REGIONAL DE VERÃO - COLETIVO**

**TAÇA DE SALTOS**

**TAÇA DE VELOCIDADE E BARREIRAS**

**CAMPEONATO REGIONAL DE LANÇAMENTOS**

**CAMPEONATO REGIONAL DE MARCHA - ESTRADA**

**CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS**

**CAMPEONATO REGIONAL DE CORTA - MATO**

**CAMPEONATO REGIONAL DE ESTRADA**

**TAÇA DE MEIO FUNDO E MARCHA**

**CAMPEONATO REGIONAL DE 10.000METROS / 5.000 METROS**

**SELEÇÕES INTERASSOCIAÇÕES**

**PROGRAMA DE PROVAS PARA O ESCALÃO DE VETERANOS  
ÉPOCA 2016/2017**

**CAMPEONATO REGIONAL DE CORTA - MATO**

**CAMPEONATO REGIONAL DE ESTRADA**

**CAMPEONATO REGIONAL DE MARCHA - ESTRADA**

**CAMPEONATO REGIONAL DE 10.000 METROS (Masc.)**

**CAMPEONATO REGIONAL DE 5.000 METROS (Fem.)**

**CAMPEONATO REGIONAL DE LANÇAMENTOS**

NOTA: Estes Campeonatos realizam-se em escalão único.



## **CAMPEONATO REGIONAL DE LANÇAMENTOS (INDIVIDUAL)**

### **REGULAMENTO GERAL**

1. Este Campeonato realiza-se numa (1) jornada;
2. Cada clube pode apresentar um número ilimitado de atletas;
3. Só podem participar atletas federados dos escalões de Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos (escalão único);
4. Cada atleta pode participar em duas (2) provas;
5. Cada atleta só pode participar no seu escalão etário e com o engenho correspondente;
6. Só haverá classificação individual por sexo, obtida no somatório das duas (2) provas, pela tabela internacional;
7. Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada escalão / sexo;
8. O Programa de Provas será o seguinte:

<b><i>PROVAS</i></b>
Peso Martelo Disco Dardo

## **TAÇA REGIONAL DE SALTOS DE CLUBES**

### **REGULAMENTO GERAL**

1. Esta Taça realizar-se-á numa só jornada;
2. As equipas são constituídas no mínimo por quatro (4) atletas;
3. Só podem participar atletas federados dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores;
4. Cada clube só pode participar com uma equipa;
5. Cada equipa pode participar com um máximo de três (3) atletas por prova;
  - a) Para efeitos de classificação coletiva só será considerado um (1) atleta por prova, a indicar previamente;
6. Cada atleta pode participar em duas (2) provas;
  - a) Para efeitos de classificação coletiva só será considerado uma (1) prova, a indicar previamente;
7. Só haverá classificação coletiva por sexo. Esta classificação será obtida pela Tabela Internacional;
8. Serão atribuídas Taças às 3 primeiras equipas de cada sexo;
9. O Programa de Provas será o seguinte:

<b>PROVAS</b>
Altura Comprimento Vara Triplo

## **TAÇA REGIONAL DE VELOCIDADE E BARREIRAS (CLUBES)**

### **REGULAMENTO GERAL**

- 1- Esta Taça realizar-se-á numa só jornada;
- 2- As equipas são constituídas por quatro (4) atletas;
- 3- Cada Clube só pode participar com uma (1) equipa;
- 4- Cada equipa só pode participar com um (1) atleta por prova;
- 5- Cada atleta pode participar em duas (2) provas;
  - a) Para efeitos de classificação coletiva só será considerada uma (1) prova, a indicar previamente;
- 6- Só podem participar atletas federados dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores;
- 7- Só haverá classificação coletiva por sexo. Esta classificação será obtida pela Tabela Internacional;
- 8- Serão atribuídas Taças s 3 primeiras equipas de cada sexo;
- 9- O Programa de Provas será o seguinte:

<b><i>PROVAS</i></b>
100 M./Barreiras
110 M./Barreiras
400 M./Barreiras
100 Metros
200 Metros
400 Metros

## **TROFÉU REGIONAL DE MEIO FUNDO MARCHA (CLUBES)**

### **REGULAMENTO GERAL**

- 1- Esta Taça realizar-se-á numa só jornada;
- 2- As equipas são constituídas por quatro (4) atletas;
- 3- Cada Clube só pode participar com uma (1) equipa;
- 4- Cada equipa só pode participar com um (1) atleta por prova;
- 5- Cada atleta pode participar em duas (2) provas;
  - a) Para efeitos de classificação coletiva só será considerada uma (1) prova, a indicar previamente;
- 6- Só podem participar atletas federados dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores;
- 7- Só haverá classificação coletiva por sexo. Esta classificação será obtida pela Tabela Internacional;
- 8- Serão atribuídas Taças s 3 primeiras equipas de cada sexo;
- 9- O Programa de Provas será o seguinte:

<b><i>PROVAS</i></b>
800 Metros
1.500 Metros
3.000 Metros
3.000 M./Marcha

## **CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO (CLUBES)**

### **REGULAMENTO GERAL**

- 1- Este Campeonato realizar-se-á numa só jornada;
- 2- Para efeitos de classificação coletiva, cada clube deverá participar com um mínimo de seis (6) atletas nas provas individuais;
- 3- Apenas podem participar atletas federados dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores;
- 4- Cada atleta pode participar em duas (2) provas individuais e na estafeta;
- 5- Nos concursos todos os atletas realizam 3 ensaios e os 8 primeiros mais 3 ensaios;
- 6- A classificação coletiva será elaborada, atribuindo-se ao 1º classificado o número de pontos igual ao número de clubes participantes e assim sucessivamente por ordem decrescente;
- 7- Cada clube apenas pode apresentar uma equipa por sexo;
- 8- Cada equipa apenas pode apresentar um (1) atleta por prova;
- 9- Serão atribuídas Taças s 3 primeiras equipas de cada sexo;
- 10-O Programa de Provas será o seguinte:

<b><i>ANOS PAR</i></b>	<b><i>ANOS IMPAR</i></b>
60 Metros	60 Metros
60 M./Barreiras	60 M./Barreiras
400 Metros	200 Metros
1.500 Metros	3.000 Metros
4X200 Metros	4X400 Metros
Peso	Peso
Comprimento	Triplo
Altura	800 Metros
3.000 Marcha	Vara

## **CAMPEONATO REGIONAL DE VERÃO (CLUBES)**

### **REGULAMENTO GERAL**

- 1- Este Campeonato realizar-se-á numa só jornada;
- 2- Para efeitos de classificação coletiva, cada clube deverá participar com um mínimo de seis (6) atletas nas provas individuais;
- 3- Apenas podem participar atletas federados dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores;
- 4- Cada atleta pode participar em duas (2) provas individuais e na estafeta;
- 5- Nos concursos todos os atletas realizam 3 ensaios e os 8 primeiros mais 3 ensaios;
- 6- A classificação coletiva será elaborada, atribuindo-se ao 1º classificado o número de pontos igual ao número de clubes participantes e assim sucessivamente por ordem decrescente;
- 7- Cada Clube apenas pode apresentar uma (1) equipa por sexo;
- 8- Cada equipa apenas pode apresentar um (1) atleta por prova;
- 9- Serão atribuídas Taças s 3 primeiras equipas de cada sexo;
- 10- O Programa de Provas será o seguinte:

<b><i>ANOS PAR</i></b>	<b><i>ANOS IMPAR</i></b>
100 Metros	200 Metros
100 / 110 M./Barreiras	400 M./Barreiras
400 Metros	800 Metros
1.500 Metros	3.000 Metros
4X100 Metros	4X100 Metros
Martelo	3.000 Marcha
Dardo	Disco
Altura	Vara
Comprimento	Triplo
3.000 Obstáculos	Peso

**TABELA DE PONTUAÇÃO DE ATLETAS – ÉPOCA 2016/2017**

PROVAS	PONTUAÇÃO							
	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º
Camp. Regional Infantis - pontuação por prova	(*)							
Camp. Regional Infantis - pontuação final	5	3	1					
Camp. Regional Iniciados	5	3	1					
Camp. Regional de Juvenis	5	3	1					
Camp. Regional de Juniores	5	3	1					
Camp. Regional de Seniores / Veteranos	5	3	1					
Camp. Regional Corta-Mato Infantis	5	3	1					
Camp. Regional de Corta-Mato - Iniciados	5	3	1					
Camp. Regional de Corta-Mato - Juvenis	5	3	1					
Camp. Regional de Corta-Mato - Juniores	5	3	1					
Camp. Regional de Corta-Mato - Sen. / Vet.	5	3	1					
Camp. Regional de marcha - Infantis	5	3	1					
Camp. Regional de Marcha - Iniciados	5	3	1					
Camp. Regional de Marcha - Juvenis	5	3	1					
Camp. Regional de Marcha - Juniores	5	3	1					
Camp. Regional de Marcha – Sen. / Vet.	5	3	1					
Camp. Reg. - P. Combinadas – Juv./Jun./Sen.	5	3	1					
Provas Interassociações - Presença	3							
Provas Interassociações	10	9	8	7	6	5	4	3
Camp. Nacional de Corta-Mato - Juvenis	15	12.5	10	7.5	5	3	2	1
Camp. Nacional de Corta-Mato - Juniores	20	17.5	15	12.5	10	7.5	5	3
Camp. Nacional de Corta-Mato - Seniores	35	27.5	25	20	17.5	15	12.5	10
Camp. Nacional de Estrada - Juniores	20	17.5	15	12.5	10	7.5	5	3
Camp. Nacional Estrada - Seniores	35	27.5	25	20	15	12.5	10	7.5
Camp. Nacionais de Juvenis - Pista	15	12.5	10	7.5	5	3	2	1
Camp. Nacionais de Juniores / Sub-23 - Pista	20	17.5	15	12.5	10	7.5	5	3
Camp. Nacionais de Seniores - Pista	35	27.5	25	20	17.5	15	10	7.5
Camp. Portugal: PC / Ar Livre / P. Combinadas	30	27.5	25	20	15	12.5	10	7.5
Competições Internacionais - Juvenis (pres.15)	30	27.5	25	20	15	12.5	10	7.5
Competições Internacionais - Jun. (pres. 20)	40	37.5	35	30	27.5	25	22.5	20
Competições Internacionais - Sen. (pres. 30)	60	57.5	55	50	47.5	45	42.5	40
Taças da Europa e do Mundo (pres. 40)	80	77.5	75	70	67.5	65	62.5	60
Recordes Regionais (Inf / Inic / Juv / Jun / Sen)	10	15	20	25	30			
Recordes Nacionais (Juv / Jun / Sen)	40	50	60					
Olimpico Jovem nacional	15	12.5	10	7.5	5	3	2	1
Olimpico Jovem Distrital	5	3	1					
Camp. Reg. Lançamentos (Juv /Jun /Sen /Vet)	5	3	1					
Camp. Regional Estrada (Jun / Sen / vet)	5	3	1					
Pontuação igual ao nº de atletas inscritos = (*)								
Camp. Regional 10.000 / 5.000 (Jun /Sen /Vet)	5	3	1					

**NOTA - Para efeitos de pontuação final, os atletas terão de efetuar no mínimo 5 Provas.**

**TABELA DE PONTUAÇÃO DE CLUBES – ÉPOCA 2016/2017**

PROVAS	PONTUAÇÃO							
	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º
Camp. Regional de Inverno	10	7.5	5					
Camp. Regional de Marcha	10	7.5	5					
Camp. Regional Corta-Mato	10	7.5	5					
Camp. Regional de Infantis	10	7.5	5					
Camp. Regional Iniciados	10	7.5	5					
Camp. Regional Juvenis	10	7.5	5					
Camp. Regional Juniores	15	10	7.5					
Camp. Regional Absolutos	20	15	10					
Camp. Regional Estrada	20	15	10					
Camp. Nacional Marcha - Juvenis	15	12.5	10	7.5	5	3	2	2
Camp. Nacional Marcha - Juniores	20	17.5	15	12.5	10	7.5	5	3
Camp. Nacional Marcha - Seniores	40	37.5	35	32.5	30	27.5	25	20
Camp. Nacional Corta-Mato - Juvenis	15	12.5	10	7.5	5	3	2	2
Camp. Nacional Corta-Mato - Juniores	20	17.5	15	12.5	10	7.5	5	3
Camp. Nacional Corta-Mato - Sénior	40	37.5	35	32.5	30	27.5	25	20
Camp. Nacional de Estrada - Sénior	40	37.5	35	32.5	30	27.5	25	20
Camp. Nac. Pista Coberta - Juvenis	15	12.5	10	7.5	5	3	2	2
Camp Nacional Pista Coberta - Juniores	20	17.5	15	12.5	10	7.5	5	3
Camp. Nac. Pista Coberta - Sub/23	30	27.5	25	20	17.5	15	10	7.5
Camp. Nac. Pista Ar Livre - Juvenis	15	12.5	10	7.5	5	3	2	2
Camp. Nac. Pista Ar Livre - Juniores	20	17.5	15	12.5	10	7.5	5	3
Camp. Nac. Pista ar Livre – Sub/23	30	27.5	25	22.5	20	17.5	15	12.5
Camp. Nac. Clubes Pista Coberta (1ª Divisão)	100	95	90	85	80	75	70	65
Camp. Nac. Clubes Pista Coberta (2ª Divisão)	60	55	50	45	40	35	30	25
Camp. Nac. Clubes Ar Livre (1ª Divisão)	100	95	90	85	80	75	70	65
Camp. Nac. Clubes Ar Livre (2ª Divisão)	60	55	50	45	40	35	30	25
Camp. Nac. Clubes Ar Livre (3ª Divisão)	30	25	20	15	10	5	3	3

**PONTUAÇÃO ATRIBUÍDA PELO NUMERO DE ATLETAS INSCRITOS**

<b>5</b>	<b>11</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>41</b>	<b>51</b>	<b>61</b>	<b>71</b>	<b>81</b>	<b>Mais</b>
<b>a</b>	<b>a</b>	<b>a</b>	<b>a</b>	<b>a</b>	<b>a</b>	<b>a</b>	<b>a</b>	<b>a</b>	<b>de</b>
<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>91</b>
2 pontos	5 pontos	10 pontos	15 pontos	20 pontos	25 pontos	30 pontos	35 pontos	40 pontos	45 pontos

Setúbal, 23 de Novembro de 2016

Pel'A Direção  
da As.A.S.