

# **ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL**



-----  
**REGULAMENTOS (APROVADOS)  
PARA A ÉPOCA 2014/2015**  
-----

***CONVÍVIO BENJAMINS A  
TROFÉU REG. DE BENJAMINS B  
CAMP. REG. INFANTIS  
CAMP. REG. INICIADOS  
CAMP. REG. LANÇAMENTOS - INDIVIDUAL  
TAÇA REG. SALTOS - CLUBES  
TAÇA REG. VELOCIDADE E BARREIRAS- 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

### 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 flectidas; 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.

## **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 com as marcas obtidas nas provas em que participar.

### **4 – Prémios**

- Poderão eventualmente ser atribuídos, de acordo com as entidades organizadoras.

- 5- As características das provas, poderão ser alteradas em função das infraestruturas existentes para a sua realização.

## **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	Lançamento do 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 electrónica.
- 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 – Partida de pé, um à frente do outro; a partida é dada com tiro de pistola e a cronometragem é electrónica.
- 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 respectivo sector.
- Peso (2 Kg) – O lançamento será realizado no respectivo círculo e com balanço de frente.
- Lançamento de Bola Medicinal (2 Kg) de Costas - Pernas flectidas; bola nas duas mãos entre os joelhos; lançar com extensão completa do corpo; o lançamento é efectuado 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. Penta-Salto Peso	1.000 marcha Altura Lanç. vortex	50 Barreiras Comprimento Bola Med. Costa	600 m. Altura Lanç. vortex	150 m. Peso Comprimento	50 Barreiras Bola Med.Costa Penta-Salto

--	--	--	--	--	--

## **D – REGULAMENTO ESPECÍFICO**

### **1 – Participação**

- Só podem participar atletas federados.

### **2 – Classificações**

- Haverá uma classificação Individual masculina e feminina no conjunto das 6 Jornadas.
- Em cada Jornada, os atletas terão de participar numa corrida, num salto e num lançamento.
- 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 atribuídos medalhões aos 5 primeiros classificados e medalhas até ao 20º classificado (Masc e Fem.), no conjunto das 5 jornadas (Classificação Final);
- Serão atribuídas Taças às equipas vencedoras em Masculinos e Femininos.

# **CAMPEONATO REGIONAL DE INFANTIS**

## **REGULAMENTO GERAL**

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

<b>CORRIDAS</b>	<b>SALTOS</b>	<b>LANÇAMENTOS</b>
60 Metros 60 m./Barreiras 150 Metros 600 Metros (*) 1.000 Metros 1.000 m./Marcha (*) 4x60 Metros (Eq.Mistas)	Comprimento Altura Salto Compr. 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, exceptuando 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 extra - competição;
- 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 efectuado na caixa do salto em comprimento;
- A chamada será efectuada a 75 cm da areia;
- O encaixe da vara poderá ser efectuado até 1m dentro da areia;
- O salto é medido como o comprimento.

#### **Quadruplo - Salto:**

- Executar 4 apoios (esq. + dir. + esq. + dir. + queda ou dir. + esq. + dir. + esq. + queda);
- Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 18 metros da “linha de chamada”;
- As distâncias de referência para as Tábuas de Chamada serão 9 m. para Femininos e 10 m. para Masculinos (as “tábuas” de chamada poderão ser improvisadas).

## **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>
60 M Comprimen. Disco	Altura Peso 1.000 Marcha	60 Barreiras Dardo Comprimento	150 m Peso Quadruplo Salto	1.000 M Martelo S.Comp.Vara	Altura Dardo 600 metros

## **D – REGULAMENTO ESPECÍFICO**

### **1 – Participação**

- Só podem participar atletas federados.

### **2 – Classificações**

- Haverá uma classificação individual masculina e feminina no conjunto das 6 Jornadas.
- Em cada jornada, os atletas devem participar numa corrida, num salto e num lançamento.
- 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 Infantis, ao 2º classificado menos 1 ponto, ao 3º menos 2 pontos.... e assim sucessivamente.
- Para a atribuição da Classificação Final, só serão consideradas as **5 Jornadas**, em que o atleta obteve melhor classificação.
- Haverá, também, uma Classificação Colectiva, que será obtida no final das 5 Jornadas através do somatório dos pontos obtidos pelos atletas de cada Clube.

### **3- Prémios**

- Serão atribuídos medalhões aos 5 primeiros classificados e medalhas até ao 20º classificado (Masc e Fem.), no conjunto das 5 jornadas (Classificação Final);
- Serão atribuídas Taças às equipas vencedoras em Masculinos e Femininos.

# **CAMPEONATO REGIONAL DE INICIADOS**

## **REGULAMENTO GERAL**

- 1 - Este Campeonato realizar-se-á em 6 Jornadas;
- 2 - Só podem participar atletas federados do escalão de Iniciados;
- 3 - Haverá uma classificação individual por prova/sexo, uma classificação final/sexo e uma classificação colectiva 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 duas vezes ao longo do Campeonato. **O título de Campeão Regional e lugares subsequentes serão obtidos, somente, através dos resultados alcançados na 2ª prova.**

#### 3.1.2 – Final

- Esta classificação será alcançada no final das 6 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 6 jornadas, ganhando o atleta que somar mais pontos. Em caso de igualdade ficará à frente o atleta que, no conjunto das 6 jornadas, tiver mais primeiros lugares;
- Para a atribuição desta classificação só serão consideradas as **5 Jornadas** em que os atletas obtiveram maior pontuação.

### 3.2 - Classificação Colectiva

A classificação colectiva será alcançada no final das 6 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 6 jornadas, ganhando o Clube que somar mais pontos. Em caso de igualdade ficará à frente o Clube que, no conjunto das 6 jornadas, tiver mais primeiros lugares.

## **4 - Prémios**

### 4.1 – Individuais

- Na atribuição dos Títulos Regionais - (*medalhas aos 3 primeiros classificados*).
- Serão atribuídos Medalhões aos 5 primeiros classificados da Classificação Final.

### 4.2 - Colectivos

- 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>
60 Metros 60 Barreiras 600 Metros Altura Peso Comprimento M	60 Metros 60 Barreiras 1.000 Metros Vara Disco Comprimento F	80 Metros 800 Metros 250 Bar. Quadruplo (1) Dardo Martelo

<b>4ª JORNADA</b>	<b>5ª JORNADA</b>	<b>6ª JORNADA</b>
250 M 1.500 Metros 80/100 Barreiras 4X80 Metros Altura (*) Peso (*) Comprimento M (*) 4.000 Marcha	80 M (*) 800 M (*) 250 Barreiras (*) 1.500 Obstáculos (*) Vara (*) Disco (*) Comprimento F (*)	250 Metros (*) 80/100 Barreiras (*) 1.500 Metros (*) 4X80 Metros (*) Quadruplo (*) Dardo (*) Martelo (*) 4.000 Marcha (*)

(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).

**(\*) Atribuição dos Títulos Regionais - (medalhas aos 3 primeiros classificados).**

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

### **REGULAMENTO GERAL**

1. Este Campeonato realiza-se em duas jornadas;
2. Cada clube pode apresentar um número ilimitado de atletas;
3. Só podem participar atletas federados dos escalões de juvenis, juniores e seniores;
4. Cada atleta pode participar em duas 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 2 provas, pela tabela internacional;
7. Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada prova;
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 dois atletas;
3. Só podem participar atletas federados dos escalões de juvenis, juniores e seniores;
4. Cada Clube pode participar com uma equipa;
5. Cada equipa só pode participar com um atleta por prova;
6. Cada atleta pode participar em duas provas;
7. Só haverá Classificação Colectiva 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><i>PROVAS</i></b>
Altura Comprimento Vara Triplo

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

### **REGULAMENTO GERAL**

10. Esta Taça realizar-se-á numa só jornada;
11. As equipas são constituídas por quatro atletas;
12. Cada Clube só pode participar com uma equipa;
13. Cada equipa só pode participar com um atleta por prova;
14. Cada atleta pode participar em duas provas;
15. Só podem participar atletas federados dos escalões de juvenis, juniores e seniores;
16. Só haverá Classificação Colectiva por sexo – esta classificação será obtida pela Tabela Internacional;
17. Serão atribuídas taças às 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 metros barreiras
100 metros
200 metros
400 metros

Setúbal, 25 de Novembro de 2014

Pel'A Direção  
da As.A.S.