



**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE S. MIGUEL**

# **CAMPEONATO REGIONAL DE ABSOLUTOS E SUB18**



**COMPLEXO DESPORTIVO DAS LARANJEIRAS**

**13 E 14 DE JUNHO DE 2026**

# ÍNDICE

NOTA DE ABERTURA

REUNIÃO TÉCNICA

CONSTITUIÇÃO DAS COMITIVAS

PROGRAMA HORÁRIO

REGULAMENTO DA PROVA

PESO DOS ENGENHOS

CARACTERÍSTICAS DAS BARREIRAS

ALTURA DAS FASQUIAS

DISTÂNCIA DA TÁBUA DE CHAMADA

TABELAS DE MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO

INFORMAÇÕES GERAIS

# **NOTA DE ABERTURA**

***A Associação de Atletismo de São Miguel dá as boas vindas a todas as comitivas que participam no Campeonato Regional de Juvenis e Absolutos. A todos desejamos os maiores sucessos e que no final, suba ao lugar mais alto do pódio o Fair Play.***

***O Presidente da AASM***

---

*André Morgado Garcia*

## ***Reunião Técnica – 13 de Junho***

<b>Horas</b>	<b>Local</b>	<b>Ordem de Trabalhos</b>
14:00	Pista	1º Distribuição da documentação de apoio e dos dorsais 2º Diversos

# 3º REGULAMENTO

## 1.1. PRINCÍPIOS GERAIS

- a) O Campeonato Regional de Juvenis, Juniores e Absolutos é uma iniciativa das Associações de Atletismo da Região Autónoma dos Açores e tem o apoio da Direção Regional de Desporto.
- b) Este campeonato é uma competição com o programa de provas de ar livre de Sub18 e Absolutos onde poderão participar atletas dos escalões de Sub16, Sub18, Sub20 e Seniores de ambos os sexos, filiados na respetiva Associação.

## 1.2. DATA E LOCAL

- a) Fase Local: Todas provas realizadas servirão para a obtenção de mínimos para os atletas possam participar na fase Regional e terão lugar nos dias a indicar por cada Associação.
- b) Fase Regional: realizar-se-á nos dias 13 e 14 de Junho/2026, em S. Miguel e servirá para apurar os campeões Regionais.

## 1.3. CLASSIFICAÇÕES

- a) Haverá classificação individual e coletiva para os Sub18 e Absolutos:
  - i) Serão pontuados até ao máximo de 8 atletas por prova, atribuindo-se ao 1º classificado 8 pontos, ao 2º classificado 7 pontos, e assim sucessivamente, até 1 ponto ao eventual 8º classificado.
  - ii) A classificação colectiva é obtida pelo somatório das pontuações dos atletas.
  - iii) Será considerado vencedor o clube que obtiver a pontuação mais elevada, sendo os lugares seguintes atribuídos por ordem decrescente.
  - iv) Em caso de empate, o desempate far-se-á a favor do clube com maior número de 1ºs lugares. Se o empate subsistir, verificar-se-á entre estes qual tem o maior número de 2ºs lugares, e assim sucessivamente.

## 1.4. APURAMENTO À FASE REGIONAL

- a) Serão apurados para a Fase Regional os atletas nos escalões de Sub16, Sub18, Sub20 em ambos os sexos, que obtiverem 1 mínimo de participação no seu escalão. Bem como os atletas seniores em ambos os sexos, que obtenham 1 mínimo de participação no escalão de absoluto.
- b) Os atletas apurados devem estar filiados na respetiva Associação.

## 1.5. APURAMENTO À FASE NACIONAL

- a) O apuramento à fase nacional será realizado a partir obtenção de mínimos de participação, em conformidade com a tabela de mínimos nacionais.

## 1.6. PRÉMIOS

- a) Serão atribuídas pela Associação organizadora medalha ao primeiro classificado de cada disciplina no escalão de Sub20.
- b) Serão atribuídas pela Associação organizadora medalha aos três primeiros classificados de cada disciplina no escalão de Sub20 e Absolutos e Taças aos três melhores clubes masculina e feminina, respetivamente.

## 1.7. O TÉCNICO DE CADA COMITIVA DEVERÁ SER PORTADOR DE:

- Bilhete de Identidade dos atletas;
- Prova de atleta federado;
- Equipamento de Seleção;
- Alfinetes para os dorsais.

## ORGANIZAÇÃO DA FASE REGIONAL

<b>Local</b>	São Miguel
<b>Data</b>	13 e 14 de Junho de 2026
<b>Organização</b>	Associação de Atletismo de São Miguel
<b>Prazo limite de apuramento</b>	07 de Junho de 2026
<b>Resultados do apuramento</b>	Deverão ser enviadas à Associação de Atletismo de S. Miguel via email até dia 10 de Junho de 2026 ou FPA Competições.
<b>Programa horário</b>	Deverá ser fornecido pela Associação de Atletismo de S. Miguel às restantes Associações, via email até ao dia 29 de maio de 2026.
<b>Comitiva de cada Associação</b>	A ser definido por cada associação.

### 1.8. NORMAS REGULAMENTARES DA COMPETIÇÃO

- São normas regulamentares para esta competição todas as que constam no regulamento geral de competições para cada escalão.
- Cada Associação poderá inscrever um número ilimitado de atletas em cada uma das provas, desde que preencham os requisitos exigidos;
- Os atletas Sub18, Sub20 e seniores poderão participar em três provas por dia, sendo uma delas a estafeta, num máximo de 4 provas no conjunto dos dois dias, considerando-se as eliminatórias e a final como uma só prova.
- Os atletas Sub18, além do estabelecido na alínea anterior, poderão participar em duas provas dos absolutos.

### 1.9.

#### PROGRAMA DE PROVAS

Escalão	Masculinos		Femininos	
	1ª Jornada	2ª Jornada	1ª Jornada	2ª Jornada
<b>Absolutos</b>	100m 400m Dardo (800grs) Vara Comprimento Peso (7,260kg) 1.500m 3.000mObst. 10.000mmx 4x100m	110mb (1,06) 400mb (0,91) 200m Altura Triplo-salto Disco (2kg) Martelo (7,260kg) 5.000m 800m 4X400m	100m 400m Martelo (4 kg) 1.500m 3.000mObst. 10.000mmx Altura Comprimento Vara Disco (1 kg) 4x100m	100mb (0,84) 400mb (0,76) 800m 200m Dardo (600grs) Peso (4kg) Triplo-salto 5.000m 4X400m
	<b>Sub18</b>	110mb (0,91) 100m 400m 1.500m 2.000obst Vara Triplo-salto Martelo (5kg) Peso (5kg) 5.000mmx 4x100m	200m 800m 3.000m 400mb (0,84) Dardo (700grs) Disco (1,5kg) Altura Comprimento Estafeta Medley (100x200x300x400)	100mb (0,76) 100m 400m 1.500m 2.000obst Altura Vara Comprimento Peso (3kg) Dardo (500grs) Disco (1kg) 5.000mmx 4x100m

## Programa Horário

Sábado 13.06.2026

Câmara Chamada	Entrada na Pista	Horas	Provas	Sexo	Escalão	Observações
15:00	15:10	15:30	MARTELO (4KG)	FEM	SUB18 A SEN	REGIONAL ABSOLUTOS
15:00	15:10	15:30	MARTELO (5 KG)	MAS	SUB16 E SUB18	REGIONAL SUB18
14:40	14:50	15:30	VARA	MAS/FEM	SUB16 A SEN	REGIONAL SUB18 E ABSOLUTOS
15:00	15:10	15:30	ALTURA	FEM	SUB16 A SEN	REGIONAL SUB18 E ABSOLUTOS
15:10	15:20	15:30	110MB (0,91)	MAS	SUB16 E SUB18	REGIONAL SUB18
15:25	15:35	15:45	100MB (0,76)	FEM	SUB16 E SUB18	REGIONAL SUB18
15:40	15:50	16:00	100M (1/2 Final)	MAS	SUB16 A SEN	REGIONAL SUB18 E ABSOLUTOS
15:50	16:00	16:10	100M (1/2 Final)	FEM	SUB16 A SEN	REGIONAL SUB18 E ABSOLUTOS
16:00	16:10	16:20	2.000OBST	FEM	SUB18	REGIONAL SUB18
16:00	16:10	16:20	3.000 OBST	FEM	SUB20 A SEN	REGIONAL ABSOLUTOS
16:00	16:10	16:30	COMPRIMENTO	MAS	SUB16 A SEN	REGIONAL SUB18 E ABSOLUTOS
16:00	16:10	16:30	PESO (3KG)	FEM	SUB16 E SUB18	REGIONAL SUB18
16:20	16:30	16:40	2.000OBST	MAS	SUB18	REGIONAL SUB18
16:30	16:40	16:50	3.000OBST	MAS	SUB20 A SEN	REGIONAL ABSOLUTOS
16:50	17:00	17:10	100M (Final)	MAS	SUB16 A SEN	REGIONAL SUB18 E ABSOLUTOS
17:00	17:10	17:20	100M (Final)	FEM	SUB16 A SEN	REGIONAL SUB18 E ABSOLUTOS
17:10	17:20	17:30	400M	MAS	SUB18 A SEN	REGIONAL SUB18 E ABSOLUTOS
16:00	16:10	17:30	COMPRIMENTO	FEM	SUB16 A SEN	REGIONAL SUB18 E ABSOLUTOS
16:00	16:10	17:30	DARDO (800GRS)	MAS	SUB18 A SEN	REGIONAL ABSOLUTOS
16:00	16:10	17:30	DARDO (500GRS)	FEM	SUB16 E SUB18	REGIONAL SUB18
17:20	17:30	17:40	400M	FEM	SUB18 A SEN	REGIONAL SUB18 E ABSOLUTOS
17:30	17:40	17:50	1.500M	MAS	SUB16 A SEN	REGIONAL SUB18 E ABSOLUTOS
17:35	17:45	17:55	1.500M	FEM	SUB16 A SEN	REGIONAL SUB18 E ABSOLUTOS
17:50	18:00	18:10	5.000MMX	MAS/FEM	SUB16 A SEN	REGIONAL SUB18 E ABSOLUTOS
17:50	18:00	18:10	10.000MMX	MAS/FEM	SUB20 A SEN	REGIONAL ABSOLUTOS
18:00	18:10	18:30	DISCO (1KG)	FEM	SUB16 A SEN	REGIONAL SUB18 E ABSOLUTOS
18:00	18:10	18:30	PESO (5KG)	MAS	SUB16 E SUB18	REGIONAL SUB18
18:00	18:10	18:30	PESO (7.260KG)	MAS	SUB20 A SEN	REGIONAL ABSOLUTOS
19:00	19:10	19:20	4X100M	FEM	SUB16 A SEN	REGIONAL SUB18 E ABSOLUTOS
19:10	19:20	19:30	4X100M	MAS	SUB16 A SEN	REGIONAL SUB18 E ABSOLUTOS

**Domingo 14.06.2026**

<b>Câmara Chamada</b>	<b>Entrada na Pista</b>	<b>Horas</b>	<b>Provas</b>	<b>Sexo</b>	<b>Escalão</b>	<b>Observações</b>
09:00	09:10	09:30	MARTELO (7,260KG)	MAS	SUB20 A SEN	REGIONAL ABSOLUTOS
09:00	09:10	09:30	MARTELO (3,0KG)	FEM	SUB16 A SUB18	REGIONAL SUB18
09:00	09:10	09:30	ALTURA	MAS	SUB16 A SEN	REGIONAL SUB18 E ABSOLUTOS
09:00	09:10	09:30	TRIPLO SALTO	FEM	SUB16 A SEN	REGIONAL SUB18 E ABSOLUTOS
09:25	09:30	09:40	110MB (1,06)	MAS	SUB18 A SEN	REGIONAL ABSOLUTOS
09:35	09:40	09:50	100MB (0,84)	FEM	SUB18 A SEN	REGIONAL ABSOLUTOS
09:45	09:50	10:00	200M (séries)	MAS	SUB16 A SEN	REGIONAL SUB18 E ABSOLUTOS
09:55	10:00	10:10	200M (séries)	FEM	SUB16 A SEN	REGIONAL SUB18 E ABSOLUTOS
10:00	10:10	10:30	DARDO (600GRS)	FEM	SUB18 A SEN	REGIONAL ABSOLUTOS
10:00	10:10	10:30	DARDO (700GRS)	MAS	SUB16 A SUB18	REGIONAL SUB18
10:00	10:10	10:30	TRIPLO SALTO	MAS	SUB16 A SEN	REGIONAL SUB18 E ABSOLUTOS
10:35	10:40	10:20	3.000M	FEM/MAS	SUB18	REGIONAL SUB18
10:10	10:20	10:30	5.000M	FEM	SUB20 A SEN	REGIONAL ABSOLUTOS
10:10	10:20	10:30	5.000M	MAS	SUB20 A SEN	REGIONAL ABSOLUTOS
10:40	10:50	11:00	400MB (0,91)	MAS	SUB18 A SEN	REGIONAL ABSOLUTOS
10:50	11:00	11:10	400MB (0,84)	MAS	SUB18	REGIONAL SUB18
11:00	11:10	11:20	400MB (0,76)	FEM	SUB18 A SEN	REGIONAL ABSOLUTOS
11:00	11:10	11:30	DISCO (1,5KG)	MAS	SUB16 A SUB18	REGIONAL SUB18
11:00	11:10	11:30	DISCO (2KG)	MAS	SUB18 A SEN	REGIONAL ABSOLUTOS
11:00	11:10	11:30	PESO (4KG)	FEM	SUB18 A SEN	REGIONAL ABSOLUTOS
11:20	11:30	11:40	800M	MAS	SUB16 A SEN	REGIONAL SUB18 E ABSOLUTOS
11:30	11:40	11:50	800M	FEM	SUB16 A SEN	REGIONAL SUB18 E ABSOLUTOS
11:40	11:50	12:00	ESTAFETA MEDLEY (100/200/300/400)	MAS	SUB16 A SUB18	REGIONAL SUB18
11:40	11:50	12:00	ESTAFETA MEDLEY (100/200/300/400)	FEM	SUB16 A SUB18	REGIONAL SUB18
11:50	12:00	12:10	4X400M	MAS	SUB18 A SEN	REGIONAL ABSOLUTOS
12:00	12:10	12:20	4X400M	FEM	SUB18 A SEN	REGIONAL ABSOLUTOS

## CARACTERÍSTICAS DAS PROVAS DE PISTA

SALTOS VERTICAIS								
Progressão das Fasquias – Altura e Vara (Mas.)								
JUV	1,25	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	etc
JUN	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	etc
SEN	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	etc
<b>Vara</b>	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	etc

SALTOS VERTICAIS								
Progressão das Fasquias – Altura e Vara (Fem.)								
JUV	1,15	1,20	1,25	1,30	1,35	1,38	1,41	etc
JUN	1,25	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	etc
SEN	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60	etc
<b>Vara</b>	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	etc

BARREIRAS														
	Distância		1ª Barreira		Última Barreira à meta		Entre Barreiras				Altura Barreiras		Nº Barreiras	
	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	Cor marcação pista	FEM	Cor marcação pista	MAS	FEM	MAS	FEM
<b>Pista Ar Livre</b>														
JUV	110m	100m	13,72	13,00	14,02	10,50	9,14	Marcação no chão da pista a <b>azul</b>	8,50	Marcação no chão da pista a <b>amarelo</b>	0,914m	0,76m	10	10
	300m	300m	50,00	50,00	40,00	40,00	35,00	Marcação no chão da pista a <b>verde</b>	35,00	Marcação no chão da pista a <b>verde</b>	0,84m	0,76m	7	7
	400m	400m	45,00	45,00	40,00	40,00	35,00	Marcação no chão da pista a <b>verde</b>	35,00	Marcação no chão da pista a <b>verde</b>	0,84m	0,76m	10	10
JUN	110m	100m	13,72	13,00	14,02	10,50	9,14	Marcação no chão da pista a <b>azul</b>	8,50	Marcação no chão da pista a <b>amarelo</b>	1,01m	0,84m	10	10
	400m	400m	45,00	45,00	40,00	40,00	35,00	Marcação no chão da pista a <b>verde</b>	35,00	Marcação no chão da pista a <b>verde</b>	0,914	0,76m	10	10
SEN	110m	100m	13,72	13,00	14,02	10,50	9,14	Marcação no chão da pista a <b>azul</b>	8,50	Marcação no chão da pista a <b>amarelo</b>	1,067m	0,84m	10	10
	400m	400m	45,00	45,00	40,00	40,00	35,00	Marcação no chão da pista a <b>verde</b>	35,00	Marcação no chão da pista a <b>verde</b>	0,914m	0,76m	10	10

(\*) A altura das barreiras no escalão de Infantis será idêntica à dos Benjamins B quando da opção pela competição informal.

Disciplinas	LANÇAMENTOS											
	MASCULINOS						FEMININOS					
	BENJ	INF	INIC	JUV	JUN	SEN	BENJ	INF	INIC	JUV	JUN	SEN
Peso	--	--	--	5kg	6kg	7,260kg	--	--	--	3kg	4kg	4kg
Martelo	--	--	--	5kg	6kg	7,260kg	--	--	--	3Kg	4Kg	4Kg
Disco	--	--	--	1,5kg	1,750kg	2kg	--	--	--	1kg	1kg	1kg
Dardo	--	--	--	700g	800g	800g	--	--	--	500g	600g	600g

TÁBUA DE CHAMADA	Disciplinas	SALTOS HORIZONTAIS											
		MASCULINOS						FEMININOS					
		BENJ	INF	INIC	JUV	JUN	SEN	BENJ	INF	INIC	JUV	JUN	SEN
	Comprimento	--	--	--	2m	2m	2 m	--	--	--	2m	2m	2 m
	Triplo Salto	--	--	--	11m	11m	11m	--	--	--	9m	9m	9m

(\*) Possibilidade de ajuste de acordo com o nível dos atletas em competição

## 5º Mínimos de Pontuação Absolutos

<i>MASCULINOS</i>			<i>FEMININOS</i>		
<b>M. REG.</b>	<b>PROVAS</b>	<b>M. PONT.</b>	<b>M. REG.</b>	<b>PROVAS</b>	<b>M. PONT.</b>
11.8/12.04	100 m	11.9/12.14	13.7/13.94	100 m	13.8/14.04
24.0/24.24	200 m	24.2/24.44	29.0/29.24	200 m	29.2/29.44
54.5/54.64	400 m	55.0/55.14	65.8/65.94	400 m	66.3/66.44
2.06.0	800 m	2.08.0	2.36.0	800 m	2.38.0
4.20.0	1.500 m	4.25.0	5.25.0	1.500 m	5.30.0
9.40.0	3.000 m	9.50.0	11.50.0	3.000 m	12.00.0
16.20.0	5.000 m	16.30.0	20.50.0	5.000 m	21.00.0
34.00.0	10.000 m	34.15.0	40.00.0	10.000 m	40.15.0
17.0/17.24	110 mb	17.2/17.44	18.0/18.24	100 mb	18.2/18.44
65.5/65.64	400 mb	66.0/66.14	73.0/73.24	400 mb	73.5/73.64
28.30.0	5.000 mm	28.40.0	34.20.0	5.000 mm	34.30.0
65.00.0	10.000 mm	65.15.0	68.00.0	10.000 mm	68.15.0
10.10.0	3.000 Obst.	10.20.0	13:30.0	3.000 Obst.	13:40.0
1,75	Altura	1,70	1,45	Altura	1,40
6,00	Compr.	5,90	4,90	Compr.	4,80
3,00	Vara	2,90	2,50	Vara	2,40
12,30	Triplo	12,20	10,00	Triplo	9,90
42,00	Dardo (800 g)	40,00	27,00	Dardo (600 g)	25,00
30,00	Disco (2,0 kg)	28,00	27,00	Disco (1 kg)	25,00
10,30	Peso (7,260 kg)	10,00	8,50	Peso (4 kg)	8,20
33,00	Martelo (7,260 kg)	30,00	30,00	Martelo (4 kg)	28,00





## 5º Míminos de Pontuação Juvenis

<b>MASCULINOS</b>			<b>FEMININOS</b>		
<b>M. REG.</b>	<b>PROVAS</b>	<b>M. PONT.</b>	<b>M. REG.</b>	<b>PROVAS</b>	<b>M. PONT.</b>
<b>12.1/12.34</b>	100 m	<b>12.2/12.44</b>	<b>13.9/14.14</b>	100 m	<b>14.0/14.24</b>
<b>25.5/25.74</b>	200 m	<b>25.7/25.94</b>	<b>29.3/29.54</b>	200 m	<b>29.5/29.74</b>
<b>57.8/57.94</b>	400 m	<b>58.3/58.44</b>	<b>68.0/68.14</b>	400 m	<b>68.5/68.64</b>
<b>2.17.0</b>	800 m	<b>2.20.0</b>	<b>2.40.0</b>	800 m	<b>2.43.0</b>
<b>4.40.0</b>	1.500 m	<b>4.45.0</b>	<b>5.35.0</b>	1.500 m	<b>5.40.0</b>
<b>10.05.0</b>	3.000 m	<b>10.20.0</b>	<b>12.20.0</b>	3.000 m	<b>12.35.0</b>
<b>18.0/18.24</b>	110 mb	<b>18.2/18.44</b>	<b>19.0/19.24</b>	100 mb	<b>19.2/19.44</b>
<b>64.0/64.14</b>	400 mb	<b>64.5/64.64</b>	<b>75.0/75.14</b>	400 mb	<b>75.5/75.64</b>
<b>25.00.0</b>	4.000 mm	<b>25.10.0</b>	<b>26.00</b>	4.000 mm	<b>26.10.0</b>
<b>32.00.0</b>	5.000 mm	<b>32.15.0</b>	<b>36.00.0</b>	5.000 mm	<b>36.15.0</b>
<b>7.40.0</b>	2.000 Obst.	<b>7.50.0</b>	<b>9:00.0</b>	2.000 Obst.	<b>9:10.0</b>
<b>1,60</b>	Altura	<b>1,55</b>	<b>1,35</b>	Altura	<b>1,30</b>
<b>5,40</b>	Compr.	<b>5,30</b>	<b>4,40</b>	Compr.	<b>4,30</b>
<b>2,50</b>	Vara	<b>2,40</b>	<b>2,20</b>	Vara	<b>2,10</b>
<b>11,20</b>	Triplo	<b>11,10</b>	<b>9,50</b>	Triplo	<b>9,40</b>
<b>36,00</b>	Dardo (700 g)	<b>34,00</b>	<b>24,00</b>	Dardo (500 g)	<b>22,00</b>
<b>27,00</b>	Disco (1,5 kg)	<b>25,00</b>	<b>23,00</b>	Disco (1,0 kg)	<b>21,00</b>
<b>10,60</b>	Peso (5 kg)	<b>10,20</b>	<b>8,55</b>	Peso (3 kg)	<b>8,15</b>
<b>29,00</b>	Martelo (5 kg)	<b>27,00</b>	<b>28,00</b>	Martelo (3 kg)	<b>26,00</b>


# INFORMAÇÕES GERAIS

# CAMPEONATO REGIONAL DE ABSOLUTOS

## 1. ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE S. MIGUEL




 -----296285579  
Fax -----296288905  
 -----296286271  
 Presidenta -----917406623  
 José Neves -----917538818

## 2. COMPLEXO DESPORTIVO DAS LARANJEIRAS

 -----296630610



## INFORMAÇÕES ÚTEIS

### 3. FARMÁCIAS DE SERVIÇO


 SEXTA-FEIRA GARCIA -----296306370  
 SÁBADO CENTRAL -----296473135  
 DOMINGO COSTA -----296302420

**FARMÁCIA DO PARQUE ATLÂNTICO (SEXTA-FEIRA A SÁBADO) ABERTA DAS 10:00H ÀS 23 H**

### HOSPITAL

 -----296282322  
 -----296282509


### 4. TÁXIS

 CENTRAL DE TÁXIS -----296302530

### 5. SATA

 AEROPORTO -----296205414/707227282

### 6. POLÍCIA

 -----296282022