

REGULAMENTO

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. Este campeonato é dirigido aos atletas dos escalões de **infantis, iniciados, juvenis e juniores**, filiados na AARAM ou no INATEL e com a sua situação regularizada.
 - 1.1.1. Estes campeonatos serão disputados em 4 jornadas: as duas primeiras destinadas a atletas juvenis e juniores (18 e 25 de janeiro); e as restantes destinadas a infantis e iniciados (1 e 2 de fevereiro).
- 1.2. Cada clube poderá fazer-se representar por um número ilimitado de atletas.
 - 1.2.1. A participação nas estafetas é limitada ao máximo de duas por clube e não é permitida a constituição de estafetas com atletas individuais ou de diferentes clubes.
- 1.3. Cada atleta pode participar em 2 provas por dia, num máximo de 3 provas nos dias de competição destinados ao respetivo escalão etário, ou 4 se uma delas for uma estafeta.
- 1.4. Os atletas devem participar apenas nas provas do seu escalão etário, excepto quando se trate de provas de participação conjunta (devidamente identificadas no calendário).
- 1.5. Os atletas devem respeitar os requisitos do Regulamento Geral de Competições, que a seguir se enunciam:
 - 1.5.1. Os atletas juvenis que participem em provas de distância igual ou superior a 300 metros, e Juniores que participem em provas de distância igual ou superior a 1500m, não podem participar posteriormente em mais nenhuma prova dessa jornada, com exceção da estafeta de 4x100m.
 - 1.5.2. Os atletas infantis que participem em provas de distância igual ou superior a 150 metros e iniciados que participem em provas de distância igual ou superior a 250 metros, não poderão participar posteriormente em nenhuma outra prova dessa jornada, com exceção da estafeta de 4x80m.
 - 1.5.3. Os atletas infantis que participem em provas de distância igual ou superior a 600m não poderão participar posteriormente em mais nenhuma prova.
- 1.6. Neste campeonato, os atletas juvenis e juniores competem em conjunto, embora com os respectivos engenhos e altura de barreiras.
- 1.7. Nas corridas inferiores a 200m, caso haja mais do que oito atletas confirmados, disputar-se-ão **eliminatórias** (caso contrário, a final disputar-se-á no horário previsto para as eliminatórias).
 - 1.7.1. O **apuramento para as finais** far-se-á do seguintes modo:
 - 1.7.1.1. Duas ou três eliminatórias – apuram diretamente os dois primeiros de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
 - 1.7.1.2. Mais de três eliminatórias – apuram diretamente os vencedores de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
- 1.8. As corridas de distância igual ou superior a 200m serão disputadas por séries.
 - 1.8.1. A distribuição dos atletas pelas séries é da responsabilidade da organização, procurando-se que a última série seja composta pelos atletas com melhores marcas.
 - 1.8.2. A classificação é ordenada em função dos tempos realizados por cada atleta – em caso de empate em séries diferentes, os pontos serão repartidos equitativamente.
- 1.9. Nos lançamentos e saltos horizontais, haverá lugar a 3 ensaios para todos os concorrentes, mais 3 ensaios suplementares para os concorrentes com as 8 melhores marcas (no caso dos juvenis e juniores é considerada a sua classificação conjunta).

1.10.O modo de subida das fasquias é definido nas “observações” do programa horário.

2. PARTICIPAÇÃO EXTRA COMPETIÇÃO

2.1. Será permitida a participação extra competição nas provas expressamente assinaladas no programa.

3. INSCRIÇÕES

3.1. As inscrições serão efetuadas junto do secretariado no dia das provas. São estipulados dois períodos para aceitação / validação das inscrições:

3.1.1. Para as provas que tenham início nos primeiros 30 minutos do programa horário, as inscrições terão de ser efetuadas em ficha própria, impreterivelmente, até 30 minutos antes do início da competição.

3.1.2. Para as restantes provas, as inscrições deverão ser feitas nos 30 minutos seguintes, ou seja, até ao início da competição.

4. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

4.1. Estes campeonatos atribuem os títulos de **Campeões Regionais de Inverno** dos escalões de infantis, iniciados, juvenis e juniores nas provas em disputa para cada escalão e sexo.

5. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

5.1. Estes campeonatos designam também os **clubes Campeões Regionais de Jovens de inverno** (em femininos e masculinos).

5.2. As equipas serão constituídas por atletas dos escalões de infantis, iniciados, juvenis e juniores.

5.3. Para obter classificação colectiva, um clube terá de classificar um mínimo de oito (8) atletas do mesmo sexo em, pelo menos, dez (10) provas ao longo das 4 jornadas do programa.

5.4. Em cada prova pontua apenas o melhor atleta e a melhor estafeta de cada clube.

5.4.1. Para este efeito, os restantes atletas do mesmo clube e outros atletas individuais serão ignorados da classificação.

5.5. Serão atribuídos 7, 5, 4, 3, 2, e 1 pontos respetivamente aos 1º, 2º...e 6º classificado de cada prova.

5.5.1. Para efeitos de classificação coletiva, nas provas para juvenis e juniores será considerada uma classificação única por prova – o que é válido também para as provas de lançamentos e de 60m barreiras, apesar de os atletas de cada escalão disputarem a competição com os respetivos engenhos e altura de barreiras.

5.5.1.1. Apesar de haver uma classificação única para juvenis e juniores, serão atribuídos os títulos individuais ao melhor atleta de cada escalão.

5.6. Vence, em cada sexo, o clube cuja equipa obtenha o maior somatório de pontos no final dos campeonatos.

5.6.1. Em caso de empate, vence o clube com maior número de vitórias individuais (se o empate persistir, vence o clube com maior número de segundos lugares, e assim sucessivamente).

6. PRÉMIOS

- Serão atribuídos troféus aos clubes vencedores em cada sexo.
- Serão atribuídas medalhas aos vencedores em cada escalão (e 1ª equipa nas estafetas).

PROGRAMA / HORÁRIO

18 / JANEIRO – SÁBADO (FUNCHAL - RG3)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10h00	MARTELO	F	Extra	Extra	Extra	Extra	Extra	Extra: 2, 3 e 4kg
	PESO	M			5k	6k	Extra	Extra 7,26kg
10h50	PESO	F			3k	4k	Extra	Extra: 4kg
	MARTELO	M	Extra	Extra	Extra	Extra	Extra	Extra: 3, 4, 5, 6 e 7,26kg

18 / JANEIRO – SÁBADO (RIBEIRA BRAVA - CDM)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
15h00	COMPRIENTO	F			✓	✓	Extra	
	VARA	M			✓	✓	Extra	2,20 (+15) → 2,80 (+10)
	DARDO	F+M	Extra					Extra: 400 g
	60 M	F			✓	✓	Extra	Eliminatórias
15h15	60 M	M			✓	✓	Extra	Eliminatórias
15h30	60 M	F	Extra	Extra				
15h40	60 M	M	Extra	Extra				
15h50	60 M	F			✓	✓		FINAL
15h55	60 M	M			✓	✓		FINAL
16h00	5.000 M MARCHA	F			✓	✓	Extra	
	5.000 M MARCHA	M			✓	✓	Extra	
	DARDO	F		Extra	Extra	Extra	Extra	Extra: 500 e 600g
	COMPRIENTO	M			✓	✓	Extra	
16h15	VARA	F			✓	✓	Extra	2,00 (+15) → 2,30 (+10)
	VARA	F+M		Extra				
16h40	400 M	F					Extra	
16h50	400 M	M					Extra	
17h00	DARDO	M		Extra	Extra	Extra	Extra	Extra: 600, 700 e 800g
	300 M	F			✓	✓		
17h10	300 M	M			✓	✓		
17h20	1.000 M	F	Extra	Extra				
17h30	1.000 M	M	Extra	Extra				
17h40	1.500 M	F			✓	✓	Extra	
17h50	1.500 M	M			✓	✓	Extra	

25 / JANEIRO – SÁBADO (RIBEIRA BRAVA - CDM)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
9h50	60 M BARR.	M			✓	✓		Elim. - <u>Juv-0,91</u> / <u>Jun-1,00</u>
	60 M BARR.	M					Extra	5b - 13,72+9,14 / <u>1,067 m</u>
	QUÁDRUPLO	F+M	Extra					Tábua: 8/10m (limite: 18m)
10h00	60 M BARR.	F			✓	✓		Elim. - <u>Juv-0,76</u> / <u>Jun-0,84</u>
	60 M BARR.	F					Extra	5b - 13+8,5m / <u>0,84 m</u>
	ALTURA	M			✓	✓	Extra	1,25 (+5) → 1,60 (+3cm)
10h10	60 M BARR.	M		Extra				5b - 13+8m / <u>0,84 m</u>
10h20	60 M BARR.	F		Extra				6b - 12+7,5m / <u>0,76 m</u>
10h30	60 M BARR.	M			✓	✓		FINAL - <u>Juv-0,91</u> / <u>Jun-1,00</u>
10h35	60 M BARR.	F			✓	✓		FINAL - <u>Juv-0,76</u> / <u>Jun-0,84</u>
10h40	3.000 M	F			✓	✓	Extra	
	TRIPLO	F			✓	✓	Extra	Tábuas: 8m e/ou 10m
	QUÁDRUPLO	F		Extra				Tábuas: 8/10m (limite: 25m)
10h55	3.000 M	M			✓	✓	Extra	
11h10	200 M	F			✓	✓	Extra	
11h20	200 M	M			✓	✓	Extra	
	ALTURA	F			✓	✓	Extra	1,17 (+4) → 1,37 (+3)
11h30	800 M	F			✓	✓		
11h40	800 M	M			✓	✓		
	TRIPLO	M			✓	✓	Extra	Tábua: 10m e/ou 11m
	QUÁDRUPLO	M		Extra				Tábua: 10/11m (limite: 25m)
11h50	800 M	F					Extra	
11h55	800 M	M					Extra	
12h10	50 M BARR.	F+M	Extra					5b – 12+7m / 0,65m
12h20	4x 400 M	F			✓	✓		
12h30	4x 400 M	M			✓	✓		

Notas:

- **Quádruplo A** (Infantis) – 2+2 apoios alternados (EDED ou DEDE) e corrida limitada a 18m
- **Quádruplo B** (Iniciados) – 2+2 apoios sucessivos (EEDD ou DDEE) e corrida limitada a 25m