

REGULAMENTO

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. Estes campeonatos são dirigidos aos atletas dos escalões de **sub18, sub20, sub23, seniores e veteranos**, filiados na AARAM e com a sua situação regularizada.
 - 1.1.1. Atletas filiados noutras associações regionais ou estrangeiros filiados noutras federações, poderão participar, mas sem direito ao título de campeão ou lugares de honra (estes atletas apenas poderão participar nas finais se não houver prejuízo para atletas filiados na AARAM).
- 1.2. Os clubes filiados na AARAM podem participar com um número ilimitado de atletas.
 - 1.2.1. Não é permitida a constituição de estafetas com atletas individuais ou de diferentes clubes.
- 1.3. Cada atleta pode participar em duas provas individuais e uma estafeta, não podendo realizar mais de duas provas no mesmo dia.
- 1.4. Os atletas **sub18** e **sub20**, devem respeitar os requisitos do Regulamento Geral de Competições da FPA, que a seguir se enunciam:
 - 1.4.1. Os atletas sub18 que participem em provas de distância igual ou superior a 300 metros, e sub20 que participem em provas de distância igual ou superior a 1500m, não podem participar posteriormente em mais nenhuma prova dessa jornada.
 - 1.4.2. Os atletas sub18 masculinos não podem participar nas provas de lançamento do peso.
- 1.5. Nas corridas inferiores a 200m, caso haja mais atletas confirmados do que pistas disponíveis, disputar-se-ão **eliminatórias** (caso contrário, a final disputar-se-á no horário previsto para as eliminatórias).
 - 1.5.1. O **apuramento para as finais** far-se-á do seguintes modo:
 - 1.5.1.1. Duas eliminatórias – apuram diretamente os dois primeiros de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
 - 1.5.1.2. Três ou mais eliminatórias – apuram diretamente os vencedores de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
- 1.6. As corridas de distância igual ou superior a 200m serão disputadas por séries.
 - 1.6.1. A distribuição dos atletas pelas séries é da responsabilidade da organização, procurando-se que a última série seja composta pelos atletas com melhores marcas.
- 1.7. 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.
- 1.8. 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 e escalões expressamente designados no programa horário.
- 2.2. Nas provas extra de lançamentos e saltos horizontais, os atletas extra só terão direito aos 6 ensaios se tiverem uma das 8 melhores marcas ao fim do 3º ensaio, independentemente do escalão etário.
 - 2.2.1. Quando participam em concursos dos campeonatos os atletas extra só têm acesso aos 3 ensaios finais caso isso não seja em prejuízo dos atletas que participam nos campeonatos.

3. INSCRIÇÕES

- 3.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma fpacompeticoes.pt até **quinta-feira** anterior à competição e a participação terá de ser confirmada até uma hora antes do início de cada prova.

4. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

- 4.1. Estes campeonatos atribuem os títulos de **Campeão Regional Absoluto de Inverno** em cada prova individual e na estafeta.
- 4.2. Estes campeonatos atribuem também os **títulos individuais** de Inverno de **Sub-23** aos atletas melhor classificados em cada prova individual e que façam este ano 22 anos ou menos.

5. CLASSIFICAÇÃO COLECTIVA

- 5.1. Estes campeonatos designam os **clubes Campeões Regionais de Inverno** (em femininos e masculinos).
- 5.2. Para obter classificação colectiva, cada clube terá de classificar um mínimo de 6 atletas do mesmo sexo em, pelo menos, 8 provas do programa.
- 5.3. As equipas poderão ser constituídas por atletas dos escalões de juvenis, juniores e seniores.
- 5.4. Serão atribuídos 7, 5, 4, 3, 2, e 1 pontos respetivamente aos 1º, 2º...e 6º classificado de cada prova.
- 5.5. Para efeito da classificação colectiva, será considerado o resultado do melhor atleta em cada prova individual e a melhor estafeta de cada clube.
- 5.5.1. Os atletas individuais e restantes atletas e estafetas de cada clube serão ignorados da classificação colectiva.
- 5.5.2. A classificação em corridas disputadas por séries é ordenada em função dos tempos realizados por cada atleta – em caso de empate em séries diferentes, os pontos serão repartidos equitativamente.
- 5.6. Vence, em cada sexo, o clube cuja equipa obtenha o maior somatório de pontos no final do campeonato.
- 5.6.1. Em caso de empate, vence o clube com maior número de títulos individuais (se o empate persistir, vence o clube com maior número de segundos lugares, e assim sucessivamente).

6. CÂMARA DE CHAMADA

- Consideram-se os seguintes tempos de entrada em pista:
- Corridas – 10 minutos antes da hora de prova
 - Altura – 20 minutos antes da hora da prova
 - Vara – 30 minutos antes da hora da prova
 - Outros concursos – 15 minutos antes da hora da prova

7. PRÉMIOS

- Será atribuído um troféu ao clube vencedor dos campeonatos em cada sexo.
- Serão atribuídas medalhas aos três primeiros absolutos nas provas individuais e à equipa campeã na estafeta.
- Serão atribuídas medalhas aos campeões de sub-23 nas provas individuais.

PROGRAMA / HORÁRIO - RECTIFICADO

14 / JANEIRO – SÁBADO (FUNCHAL – RG3)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
10h00	PESO	F			✓	✓	✓	4 kg
	MARTELO	M	Extra	Extra	Extra	Extra	Extra	
10h40	PESO	M			Extra	✓	✓	7,26kg
10h45	MARTELO	F	Extra	Extra	Extra	Extra	Extra	
11h20	PESO	M	Extra	Extra				
	PESO	F	Extra	Extra	Extra			

14 / JANEIRO – SÁBADO (RIBEIRA BRAVA - CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
15h00	COMPRIMENTO	F	Extra	Extra				
	ALTURA	F			✓	✓	✓	1,24 (+4) → 1,44 (+3)
	ALTURA	M		Extra				
15h00	60 M	F			✓	✓	✓	Eliminatórias
15h10	60 M	M			✓	✓	✓	Eliminatórias
15h15	DISCO	F	Extra	Extra				Prova Extra: 600g/750g
15h20	60 M	F	Extra	Extra				
15h30	60 M	M	Extra	Extra				
15h40	60 M	F			✓	✓	✓	FINAL
15h45	60 M	M			✓	✓	✓	FINAL
15h50	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	
15h55	1 500 M	F			✓	✓	✓	
16h05	1 500 M	M			✓	✓	✓	
16h10	VARA	M			✓	✓	✓	2,50 (+15) → 4,00 (+10)
	DISCO	M	Extra	Extra				Prova Extra: 750g/1kg
16h15	1 500 M	F+M		Extra				
16h25	1 000 M	F+M	Extra					
16h35	3.000 M MARCHA	F			✓	✓	✓	
	5.000 M MARCHA	M			✓	✓	✓	
16h40	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	
17h10	400 M	F			✓	✓	✓	
17h20	400 M	M			✓	✓	✓	

15 / JANEIRO – DOMINGO (RIBEIRA BRAVA - CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
10h00	60 M BARR.	M			✓	✓	✓	Elim. - 5b - 13,72+9,14 / 1,067 m
10h10	60 M BARR.	F			✓	✓	✓	Elim. - 5b - 13+8,5m / 0,84 m
10h15	ALTURA	M			✓	✓	✓	1,46 (+4) → 1,78 (+3)
	TRIPLO	F			✓	✓	✓	Tábuas: 10m e 8m
10h20	QUÁDRUPLO B	F		Extra				
	DISCO	F			Extra	Extra	Extra	Prova extra: 1 kg
10h20	3.000 M	F			✓	✓	✓	
10h35	3.000 M	M			✓	✓	✓	
10h50	60 M BARR.	F		Extra				6b - 12+7,5m / <u>0,76 m</u>
11h00	60 M BARR.	M		Extra				5b - 13+8m / <u>0,84 m</u>
11h10	60 M BARR.	F/M			✓	✓	✓	FINAIS ?
	VARA	F			✓	✓	✓	2,00 (+15) → 2,60 (+10)
11h20	DISCO	M			Extra	Extra	Extra	Prova extra: 1,5/1,75/2 kg
	TRIPLO	M			✓	✓	✓	Tábuas: 11m e 13m
	QUÁDRUPLO B	M		Extra				
11h20	200 M	F			✓	✓	✓	Apenas títulos individuais (não conta p/ classificação coletiva)
11h30	200 M	M			✓	✓	✓	
11h40	800 M	F			✓	✓	✓	
11h50	800 M	M			✓	✓	✓	
12h00	800 M	F	Extra	Extra				
12h05	800 M	M	Extra	Extra				
12h15	4x 400 M	F			✓	✓	✓	
12h25	4x 400 M	M			✓	✓	✓	

Notas: **Quádruplo B** (sub16) – 2+2 apoios sucessivos (EEDD ou DDEE) e corrida limitada a 25m