

REGULAMENTO

1. NORMAS GERAIS

- 1.1. A participação nestes campeonatos é destinada aos atletas dos escalões de **sub18** (juvenis), **sub20** (juniores) e **seniores**, filiados na AARAM e com a sua situação regularizada.
 - 1.1.1. Os atletas iniciados podem participar nas provas dos campeonatos para o escalão de juvenis.
 - 1.1.2. Atletas filiados noutras associações regionais ou estrangeiros filiados noutras federações, poderão participar, mas sem direito ao título de campeão ou lugares de honra.
- 1.2. Cada clube pode participar com um número ilimitado de atletas.
- 1.3. Os atletas devem participar nas provas do campeonato respeitando o Regulamento Geral de Competições. Nomeadamente:
 - 1.3.1. Os atletas devem participar nas provas do seu escalão etário.
 - 1.3.1.1. Os atletas iniciados (sub16) são autorizados a participar nas provas do escalão de juvenis (sub18).
 - 1.3.1.2. Nos casos em que o engenho é igual para juniores e seniores (todas as provas femininas e Dardo masculino) os atletas juniores podem ser, simultaneamente, campeões de juniores e campeões absolutos.
 - 1.3.1.3. No caso do lançamento do disco feminino, apesar do engenho ser igual, a prova (e respetiva classificação) de juvenis (e iniciadas) é separada da prova de juniores e seniores (portanto, uma juvenil não pode ser campeã absoluta).
 - 1.3.2. Os atletas jovens (sub16 a sub20) não podem participar em mais de duas provas por dia de competição.
- 1.4. Haverá lugar a 3 ensaios para todos os concorrentes, mais 3 ensaios suplementares para os concorrentes com as 8 melhores marcas.

2. PARTICIPAÇÃO EXTRA COMPETIÇÃO

- 2.1. Será permitida a participação extra competição nas provas e escalões expressamente designados no programa horário.
- 2.2. Os atletas dos escalões jovens devem participar respeitando as restrições impostas pelo Regulamento Geral de Competições.

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

- 4.1. Estes campeonatos atribuem os títulos de **Campeão Regional de Inverno** nas provas de lançamento do **Dardo, Disco e Martelo** nos escalões de sub18, sub20 e absolutos.
- 4.2. Estes campeonatos não têm classificação coletiva (embora contem para as Taças de Absolutos e de Jovens).

5. PRÉMIOS

- 5.1. Medalhas para os campeões regionais em cada escalão e sexo (sub18, sub20 e absolutos).

PROGRAMA HORÁRIO

SÁBADO, 4 / FEVEREIRO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
10h00	MARTELO	F		✓	3k	4k	4k	Camp. Regional
	PESO	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	Prova Extra
10h50	PESO	F	2k	3k	3k	4k	4k	Prova Extra
11h00	MARTELO	M		✓	5k	6k	7,26k	Camp. Regional

SÁBADO, 4 / FEVEREIRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
15h00	COMPRIMENTO	F+M			Extra	Extra	Extra	
	DARDO	F		✓	500g	600g	600g	Camp. Regional
	60 M BARR	F			Extra	Extra	Extra	5b - 13+8,5m / <u>0,76 e 0,84m</u>
15h10	60 M BARR	M			Extra	Extra	Extra	5b - 13,72+9,14m / <u>/ 0,91 / 0,99 / 1,067m</u>
15h20	60 M	F	Extra	Extra				
15h30	60 M	M	Extra	Extra				
15h40	60 M	F			Extra	Extra	Extra	
15h50	60 M	M			Extra	Extra	Extra	
	DARDO	M		✓	700g	800g	800g	Camp. Regional
16h00	COMPRIMENTO	F+M	Extra	Extra				
	1.000 M	F	Extra	Extra				
16h10	1.000 M	M	Extra	Extra				
16h20	1.500 M	F			Extra	Extra	Extra	
16h30	1.500 M	M			Extra	Extra	Extra	
16h40	DISCO	F+M	Extra	Extra				Prova Extra: F: 600 e 750g / M: 750g e 1k
	400 M	F			Extra	Extra	Extra	
16h45	400 M	M			Extra	Extra	Extra	
16h55	150 M	F	Extra					
17h00	150 M	M	Extra					
17h10	250 M	F		Extra				
17h15	250 M	M		Extra				

SÁBADO, 18 / FEVEREIRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
10h00	COMPRIMENTO	F+M			Extra	Extra	Extra	
10h30	DISCO	F		✓	1k	1k	1k	Camp. Regional
11h00	VARA	F+M	Extra	Extra	Extra	Extra	Extra	1,85 (+20) → 2,25 (+10) →
11h30	DISCO	M		✓	1,5k	1,75k	2k	Camp. Regional
11h40	60 M BARR	F			Extra	Extra	Extra	5b - 13+8,5m / <u>0,76 e 0,84m</u>
11h50	60 M BARR	M			Extra	Extra	Extra	5b - 13,72+9,14m / <u>0,91 / 0,99 / 1,067m</u>
12h00	60 M	F			Extra	Extra	Extra	
12h10	60 M	M			Extra	Extra	Extra	

Nota: a jornada de 18/fev será disputada em simultâneo com o **Km Jovem Regional**.

SÁBADO, 18 / FEVEREIRO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
15h00	PESO	F+M	Extra	Extra	Extra	Extra	Extra	F: 2, 3 e 4k
15h50	MARTELO	F+M	Extra	Extra	Extra	Extra	Extra	M: 3, 4, 5, 6 e 7,26k