

## REGULAMENTO

### 1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. A participação nestes campeonatos é reservada aos atletas dos escalões de **sub-14** (infantis) e **sub-16** (iniciados), filiados na AARAM e com a sua situação regularizada.
- 1.2. Cada clube poderá fazer-se representar por um número ilimitado de atletas dos escalões de sub-14 e sub-16.
- 1.3. Cada atleta pode participar em duas provas por dia, num máximo de quatro no conjunto das duas jornadas, respeitando as restrições impostas pelo Regulamento Geral de Competições da FPA.
  - 1.3.1. Os atletas sub-14 que participem numa prova de distância igual ou superior a 600 metros não podem participar posteriormente em mais nenhuma prova dessa jornada.
  - 1.3.2. Os atletas sub-16 que participem numa prova de distância igual ou superior a 250 metros não podem participar posteriormente em mais nenhuma prova dessa jornada com a exceção da estafeta de 4x 80m.
    - 1.3.2.1. Se o atleta estiver a participar num concurso e se ausentar para participar numa prova de distância igual ou superior a 250m, não poderá continuar a participar nesse concurso.
  - 1.3.3. Os atletas sub-14 não poderão participar nas corridas de 250m, 250m barreiras, 1.500m, 1.500m obstáculos, nem nas provas de 4.000m marcha.
    - 1.3.3.1. Os atletas sub-14 poderão participar na prova de Quádruplo salto, mas segundo as regras específicas para o seu próprio escalão (balanço de 18m + DEDE ou EDED).
- 1.4. Nas corridas inferiores a 250m, caso haja mais do que seis atletas confirmados, disputar-se-ão **eliminatórias** (caso contrário, a final disputar-se-á no horário previsto para as eliminatórias).
  - 1.4.1. O **apuramento para as finais** far-se-á do seguinte modo:
    - 1.4.1.1. Dois eliminatórias – apuram diretamente os dois primeiros de cada eliminatória, mais os dois melhores tempos até completar os seis finalistas.
    - 1.4.1.2. Três ou mais eliminatórias – apuram diretamente os vencedores de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os seis finalistas.
- 1.5. As corridas de distância igual ou superior a 250m, serão realizadas por séries.
  - 1.5.1. A classificação é ordenada em função do tempos realizados por cada atleta – em caso de empate em séries diferentes, os pontos serão repartidos equitativamente.
- 1.6. 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.
- 1.7. O modo de subida das fasquias está definido nas “observações” do programa horário.
- 1.8. Será permitida a participação extra competição nas provas e escalões expressamente assinalados no programa.

### 2. INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES

- 2.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma [fpacompeticoes.pt](http://fpacompeticoes.pt) até **quinta-feira** anterior à competição e a participação terá de ser confirmada até uma hora antes do início de cada prova.

### 3. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

- 3.1. Estes campeonatos atribuem os títulos de **Campeão Regional de Sub-16** (iniciados) em cada prova individual.

### 4. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

- 4.1. Estes campeonatos designam os **clubes Campeões Regionais de Sub-16** (em femininos e masculinos).
- 4.2. Para que possam obter classificação colectiva num dos sexos, os clubes devem:
- 4.2.1. Apresentar um mínimo de seis (6) atletas em competição;
- 4.2.2. Os atletas devem competir em, pelo menos, oito (8) provas diferentes.
- 4.3. Em cada prova pontuam os dois (2) melhores atletas por clube.
- 4.3.1. Para este efeito, os restantes atletas do mesmo clube e outros atletas individuais serão ignorados da classificação.
- 4.4. Serão pontuados os doze (12) primeiros em cada prova.
- 4.4.1. Serão atribuídos 8, 6, 5, 4, 3, 2 pontos, respectivamente, aos 1º, 2º...e 6º classificado de cada prova e será atribuído 1 ponto aos atletas classificados entre o 7º e o 12º lugar.
- 4.5. Vence, em cada sexo, o clube cuja equipa obtenha o maior somatório de pontos no final do campeonato.
- 4.5.1. 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).

### 5. TAÇA DE INICIADOS

- Este campeonato conta para a classificação da Taça de Iniciados (consultar regulamento próprio).

### 6. PRÉMIOS

- Serão atribuídos troféus aos clubes vencedores em cada sexo.
- Serão atribuídas medalhas aos três primeiros nas provas individuais.

### 7. CÂMARA DE CHAMADA

- Nas corridas, os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada 15 minutos antes da respetiva prova.
- Nos concursos os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada 30 minutos antes da sua prova.

### PROGRAMA / HORÁRIO:

#### SÁBADO (MANHÃ), 13/MAIO – FUNCHAL (RG3)

Hora	Prova	Sexo	s14 Inf	s16 Inic	Extra	Observações
10h00	<b>MARTELO</b>	F	✓	✓		3 kg
	<b>PESO</b>	M	✓	✓		4 kg
10h40	PESO	F+M			s18/s20/Sen	Prova extra: 3/4/5/6/7,26kg
11h20	<b>MARTELO</b>	M	✓	✓		4 kg
	<b>PESO</b>	F	✓	✓		3 kg
11h25	MARTELO	F+M			s18/s20/Sen	Prova extra: 3/4/5/6/7,26kg

#### SÁBADO (TARDE), 13/MAIO – RIBEIRA BRAVA

Hora	Prova	Sexo	s14 Inf	s16 Inic	Extra	Observações
17h00	<b>ALTURA</b>	M	✓	✓		1,16 (+4cm) → 1,52 (+3cm)
	ALTURA	M			s18/s20/Sen	1,52 (+6cm) → 1,64 (+3cm)
	COMPRIMENTO	F+M			s18/s20/Sen	
17h15	<b>80 M – ELIM.</b>	F	✓	✓		Eliminatórias
	<b>80 M – ELIM.</b>	M	✓	✓		Eliminatórias
17h30	<b>DARDO</b>	F	✓	✓		500 g
17h30	100 M	F			s18/s20/Sen	
17h40	100 M	M			s18/s20/Sen	
17h50	<b>80 M – FINAL</b>	F	✓	✓		<b>Final</b>
17h55	<b>80 M – FINAL</b>	M	✓	✓		<b>Final</b>
18h00	<b>COMPRIMENTO</b>	F	✓	✓		
18h10	1.500 M	F+M			s18/s20/Sen	
18h15	<b>DARDO</b>	M	✓	✓		600 g
18h20	<b>1.500 M</b>	F+M		✓		
18h30	<b>4.000 M MARCHA</b>	F+M		✓		
	3.000 M MARCHA	F+M			s14	
	5.000 M MARCHA	F+M			s18/s20/Sen	
18h40	<b>VARA</b>	F	✓	✓		1,80 (+10cm) → 2,70 (+5cm)
	VARA	F			s18/s20/Sen	2,30 (+20cm) → 2,50 (10cm)
19h00	<b>COMPRIMENTO</b>	M	✓	✓		
19h10	DARDO	F+M			s18/s20/Sen	F: 500g + 600g / M: 700g + 800g
	400 M	F			s20/Sen	
19h15	400 M	M			s20/Sen	
19h25	300 M	F+M			s18	
19h35	<b>250 M</b>	F		✓		
19h40	<b>250 M</b>	M		✓		

### DOMINGO, 14/MAIO – RIBEIRA BRAVA

Hora	Prova	Sexo	s14 Inf	s16 Inic	Extra	Observações
9h50	<b>DISCO</b>	F	✓	✓		750 g
	<b>80 M BARR.</b>	F	✓	✓		12,00+8,00 / 0,76m – 8b – Eliminatórias
10h05	<b>100 M BARR.</b>	M	✓	✓		13,00+8,50 / 0,84m – 10b – Eliminatórias
10h10	100 M BARR.	F			s18/s20/Sen	13,00+8,50m / <b>76cm + 84cm</b> – 10b
	<b>QUÁDRUPLO (A+B)</b>	F	✓	✓		Tábuas: 8 e 10m (ver Notas)
10h15	<b>VARA</b>	M	✓	✓		1,80 (+10cm) → 2,70 (+5cm)
	VARA	M			s18/s20/Sen	2,50 (+20cm) → 2,70 (+10cm)
10h20	110 M BARR.	M			s18/s20/Sen	13,72+9,14m / <b>91cm + 1m + 1,06m</b> – 10b
10h30	<b>80 M BARR. – FINAL</b>	F	✓	✓		<b>Final</b>
10h35	<b>100 M BARR. – FINAL</b>	M	✓	✓		<b>Final</b>
10h50	200 M	F+M			s18/s20/Sen	
	<b>DISCO</b>	M	✓	✓		1 kg
11h00	3.000 M OBST.	M			s20/Sen	0,91m
11h10	<b>QUÁDRUPLO (A+B)</b>	M	✓	✓		Tábuas: 10 e 11m (ver Notas)
11h15	3.000 M OBST.	F			s20/Sen	0,76m
11h20	<b>ALTURA</b>	F	✓	✓		1,04 (+4cm) → 1,32 (+3cm)
	ALTURA	F			s18/s20/Sen	1,32 (+6cm) → 1,38 (+3cm)
11h30	<b>1.500 M OBST.</b>	F+M		✓		0,76m (sem vala)
11h40	DISCO	F+M			s18/s20/Sen	F: 1k / M: 1,5k + 1,75k + 2k
11h45	800 M	F			s18/s20/Sen	
11h50	<b>800 M</b>	F	✓	✓		
11h55	800 M	M			s18/s20/Sen	
12h00	<b>800 M</b>	M	✓	✓		
	TRIPLO	F+M			s18/s20/Sen	Tábuas: 10 e 8 ou 11m
12h15	400 M BARR.	F+M			s20/Sen	45+35m / F: <b>76cm</b> / M: <b>91cm</b> – 10b
12h25	300 M BARR.	F+M			s18	50+35m / F: <b>76cm</b> / M: <b>84cm</b> – 7b
12h35	<b>250 M BARR.</b>	F		✓		35+35m / <b>76cm</b> – 6b
	<b>250 M BARR.</b>	M		✓		35+35m / <b>76cm</b> – 6b

Notas: **Quádruplo A** (Infantis) – 4 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