

## **REGULAMENTO**

### **1. PARTICIPAÇÃO**

- 1.1. A participação nestes campeonatos é reservada aos atletas dos escalões de **sub-18 e sub-20**, 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-18 e sub-20.
- 1.3. Cada atleta pode participar em 2 provas por dia, num máximo de 3 provas nos dois dias.
- 1.4. Os atletas sub-18 e sub-20, devem respeitar as restrições impostas pelo Regulamento Geral de Competições da FPA, que a seguir se enunciam:
  - 1.4.1. Os atletas sub-18 e sub-20 que participem numa prova de corrida ou marcha com distância igual ou superior a 1500m, não podem participar noutra corrida ou prova de marcha na mesma jornada, nem em concursos que se realizem posteriormente nessa jornada.
  - 1.4.2. Os atletas sub-18 que participem em corridas de distância igual ou superior a 300 metros e inferior a 1500m, não podem participar posteriormente em mais nenhuma prova dessa jornada.
  - 1.4.3. Os atletas sub-18 não poderão participar nas corridas de 5.000 metros, nem de 3.000 metros obstáculos.
- 1.5. 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).
  - 1.5.1. O **apuramento para as finais** far-se-á nos seguintes moldes:
    - 1.5.1.1. Duas ou três eliminatórias – apuram diretamente os dois primeiros de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
    - 1.5.1.2. Mais de três 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 organização é responsável pela distribuição dos atletas pelas séries, de acordo com os seus registos anteriores.
  - 1.6.2. A classificação é ordenada em função dos tempos realizados por cada atleta – em caso de empate em séries diferentes, os pontos serão repartidos equitativamente.
- 1.7. 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 assinalados no programa.
- 2.2. Os atletas que participam extracompetição (incluindo eventuais atletas sub-18 ou sub-20 filiados noutras associações) não poderão participar em finais.

- 2.3. Nas provas de distância igual ou superior a 800m e sempre que o número de atletas extra possam condicionar o normal decurso das provas do campeonato, os atletas extra competirão em séries ou concursos separados.

### **3. INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES**

- 3.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma [fpacompeticoes.pt](https://fpacompeticoes.pt) **até quinta-feira** anterior à data da competição;
- 3.2. 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 de Sub-20** em cada prova individual.

### **5. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA**

- 5.1. Estes campeonatos designam os **clubes Campeões Regionais de Sub-20** (em femininos e masculinos).
- 5.2. Para que possam obter classificação colectiva num dos sexos, os clubes devem:
- 5.2.1. Apresentar um mínimo de seis (6) atletas em competição;
- 5.2.2. Os atletas devem competir em, pelo menos, oito (8) provas diferentes.
- 5.3. Em cada prova pontua o melhor atleta de cada clube.
- 5.3.1. Para este efeito, os restantes atletas do mesmo clube e outros atletas individuais serão ignorados da classificação.
- 5.4. Serão pontuados os seis (6) primeiros em cada prova.
- 5.4.1. Serão atribuídos 7, 5, 4, 3, 2 e 1 pontos, respetivamente, aos 1º, 2º...e 6º classificado de cada prova.
- 5.5. Vence, em cada sexo, o clube cuja equipa obtenha o maior somatório de pontos no final dos campeonatos.
- 5.5.1. 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).

### **6. PRÉMIOS**

- Serão atribuídos troféus aos clubes vencedores em cada sexo.
- Serão atribuídas medalhas aos campeões regionais de cada prova.

### **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 – RETIFICADO:

#### SÁBADO, 24/JUNHO/2023– FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
10h00	<b>PESO</b>	F			✓	✓	Extra	4kg
	<b>MARTELO</b>	M			✓	✓	Extra	6kg (Extra: 7,26k)
10h40	PESO	F+M	Extra	Extra				Prova extra: 2/3/4k
10h45	<b>MARTELO</b>	F			✓	✓	Extra	4kg
11h20	<b>PESO</b>	M			✓	✓	Extra	6kg (Extra: 7,26k)
11h30	MARTELO	F+M	Extra	Extra				Prova extra: 2/3/4k

#### SÁBADO, 24/JUNHO/2023 – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
17h00	<b>100 M – ELIM.</b>	F			✓	✓	Extra	Eliminatórias
	<b>DARDO</b>	M			✓	✓	Extra	800g
17h10	<b>100 M – ELIM.</b>	M			✓	✓	Extra	Eliminatórias
17h15	<b>VARA</b>	F			✓	✓	Extra	2,00 (+15) → 2,60 (+10)
	VARA	F+M		Extra				
17h20	80 M	F	Extra	Extra				Prova extra
17h30	80 M	M	Extra	Extra				Prova extra
	<b>COMPRIMENTO</b>	M			✓	✓	Extra	
17h40	<b>100 M – FINAL</b>	F			✓	✓		<b>Final</b>
17h45	<b>100 M – FINAL</b>	M			✓	✓		<b>Final</b>
17h55	<b>3.000 M OBST.</b>	F			-	✓	Extra	0,76m
18h00	<b>DARDO</b>	F			✓	✓	Extra	600g
18h15	<b>5.000 M MARCHA</b>	F+M			✓	✓	Extra	
	<b>4.000 M MARCHA</b>	F+M		Extra				Prova extra
18h30	<b>COMPRIMENTO</b>	F			✓	✓	Extra	
18h40	<b>VARA</b>	M			✓	✓	Extra	2,40 (+15) → 3,00 (+10)
18h55	<b>1.500 M</b>	F			✓	✓	Extra	
19h00	DARDO	F+M		Extra				Prova extra: 500/600g
19h05	<b>1.500 M</b>	M			✓	✓	Extra	
19h15	<b>400 M</b>	F			✓	✓	Extra	
19h25	<b>400 M</b>	M			✓	✓	Extra	
19h35	<b>5.000 M</b>	M			-	✓	CRAbs	Esta prova conta simultaneamente para os CR Sub-20 (masculinos) e para os CR Absolutos
	<b>5.000 M</b>	F			-	✓	CRAbs	

### DOMINGO, 25/JUNHO/2023 – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
9h45	<b>3.000 M OBST.</b>	M			-	✓	Extra	0,91m
9h50	<b>DISCO</b>	F			✓	✓	Extra	1 kg
9h55	<b>ALTURA</b>	M			✓	✓	Extra	1,36 (+5) → 1,71 (+3)
10h00	<b>110 M BARR. – ELIM.</b>	M			✓	✓		10b – 13,72+9,14/1m
	110 M BARR.	M					Extra	10b – 13,72+9,14/ <b>1,067m</b>
10h10	<b>100 M BARR. – ELIM.</b>	F			✓	✓	Extra	10b – 13,00+8,50/0,84m
10h15	100 M BARR.	M		Extra				10b – 13,00+8,50/0,84m
10h20	80 M BARR.	F		Extra				8b – 12+8 / 0,76m
	<b>TRIPLO</b>	F			✓	✓	Extra	Tábua: 8 e/ou 10m
10h30	<b>FINAIS DE BARREIRAS ?</b>	M			✓	✓		
10h35	<b>3 000 M</b>	F			✓	✓	Extra	
10h40	<b>DISCO</b>	M			✓	✓	Extra	1,75 kg (extra: 2kg)
10h50	<b>200 M</b>	F			✓	✓	Extra	
11h00	<b>200 M</b>	M			✓	✓	Extra	
11h10	<b>ALTURA</b>	F			✓	✓	Extra	1,16 (+4) → 1,44 (+3)
11h15	<b>TRIPLO</b>	M			✓	✓	Extra	Tábua: 10 e/ou 11m
	<b>800 M</b>	F			✓	✓	Extra	
11h25	<b>800 M</b>	M			✓	✓	Extra	
11h30	DISCO	F+M		Extra				750g / 1kg
11h40	250 M BARR.	F+M		Extra				6b – 35+35 / 0,76m
11h50	<b>400 M BARR.</b>	F			✓	✓	Extra	10b – 45+35 / 0,76m
12h00	<b>400 M BARR.</b>	M			✓	✓	Extra	10b – 45+35 / 0,91m