

## **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:

#### 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 |                         |
| 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    |       |       | -   | ✓   | Extra |                         |
|       | 5.000 M               | F    |       |       | -   | -   | Extra | Prova extra             |

### 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             |