

(Alterações aprovadas nas Reuniões de Clubes em 28 de setembro e 1 e 2 de Outubro de 2020)

Após discussão nas reuniões de clubes para aprovação do calendário da corrente época, ficou aprovado o quadro competitivo a vigorar em 2020/2021 nos moldes expostos de forma resumida neste documento.

Resumem-se a seguir as alterações mais importantes que foram aprovadas:

- Introdução dos Campeonatos Regionais de Marcha Atlética em Estrada.
- Introdução dos Campeonatos Regionais de Veteranos de pista (inverno e verão).
- Desdobramento dos campeonatos regionais de jovens de inverno em dois campeonatos separados: um para infantis e iniciados e outro para juvenis e juniores.
- Foram alterados os sistemas de pontuação dos CR Absolutos de inverno e de verão e dos CR de Juniores.
- As provas do *Madeira a Correr* passam a destinar-se apenas a atletas federados e a pontuação para a classificação de veteranos passa a ter como referência o 1º veterano.
- Nas provas do Trail Madeira são definidos limites para os valores de taxa de inscrição a cobrar a atletas filiados na AARAM e foi criada uma comissão de avaliação de provas de trail.
- Devido à pandemia são impostas restrições e adaptações à participação em todas as vertentes competitivas de acordo com o plano de contingência da Covid-19 em vigor:

(Covid-19 - Guia de Procedimentos para Organização de Competições de Atletismo na R.A.M.)

As **competições coletivas** têm agora a configuração expressa no quadro seguinte:

Competições Coletivas
<b>Campeonatos</b>
→ Campeonatos Regionais Absolutos de Verão <sup>1</sup>
→ Campeonatos Regionais Absolutos de Inverno <sup>1</sup>
→ Campeonatos Regionais de Jovens de Inverno
→ Campeonatos Regionais de Juniores
→ Campeonatos Regionais de Juvenis
→ Campeonatos Regionais de Iniciados
→ Campeonatos Regionais de Infantis
→ Campeonatos Regionais de Corta-Mato (todos os escalões) – Incluindo o Corta Mato Jovem (Benj/Inf/Inic)
→ Campeonatos Regionais de Estrada (infantis a absolutos)
→ Campeonatos Regionais de Montanha (juniores e absolutos)
→ Campeonatos Regionais de Meia Maratona (absolutos)
→ Campeonatos Regionais de Trail (absolutos)
→ Campeonatos Regionais de Trail Ultra (absolutos)
→ Campeonatos Regionais de Marcha em Estrada (juv/jun/abs)
→ Campeonatos Regionais de Provas Combinadas (juv/jun/abs)
→ Campeonatos Regionais de P. Combinadas de Inverno (juv/jun/abs)
→ Campeonatos Regionais de Veteranos de Inverno (V35->V70)
→ Campeonatos Regionais de Veteranos de Verão (V35->V70)

Em todos os campeonatos são atribuídos também os **títulos individuais** dos respetivos escalões etários.

<sup>1</sup> Atribui também os títulos individuais relativos ao escalão de Sub-23.

Para efeitos de atribuição de outros títulos individuais, são disputados ainda os seguintes campeonatos:

- Campeonatos Regionais de Estafetas (Inf/Inic/Juv/Jun/Abs)
- Campeonatos Regionais de 10.000m (Abs)
- Campeonatos Regionais de Lançamentos de Inverno (Juv/Jun/Abs)

Outros Troféus Coletivos
<ul style="list-style-type: none"><li>→ Troféu “Madeira a Correr”</li><li>→ Troféu “Mini Madeira a Correr”</li><li>→ Troféu “Trail Madeira”</li><li>→ Taça da Madeira (absolutos)</li><li>→ Taça Jovem da Madeira</li><li>→ Taça de Iniciados</li><li>→ Taça de Infantis</li><li>→ Taça de Benjamins (<i>suspensa</i>)</li></ul>

Integram ainda o calendário da AARAM as seguintes competições que fazem parte da campanha *Viva o Atletismo* da Federação Portuguesa de Atletismo:

- Torneio Olímpico Jovem
- Atleta Completo (atribui os títulos regionais de infantis e iniciados em provas combinadas)
- Triatlo Técnico Jovem
- Quilómetro Jovem

### **IMPORTANTE!**

Até 31 de Dezembro, os atletas competem no seu escalão atual, com as seguintes exceções:

- nas provas do **Mini Madeira a Correr**, os atletas competem de acordo com os **escalões de 2021**;
- provas do **Madeira a Correr**, os **juvenis de 2º ano**, podem competir em provas **até 7 km**.
- no **Triatlo Técnico Jovem**, os atletas competem de acordo com os **escalões de 2021**.
- nos **CR de Provas Combinadas** de Inverno, os **iniciados de 2º ano** podem competir na **prova de juvenis**.

Nas páginas seguintes é apresentado um **resumo** das características e regulamentos dos Campeonatos, Taças e Troféus acima mencionados.

## PISTA

### MODELO DE CLASSIFICAÇÃO COLETIVA DOS CAMPEONATOS REGIONAIS

(RESUMO)

ESCALÃO	PROVAS A CONSIDERAR	Nº MÍNIMO DE ATLETAS	Nº MÍNIMO DE PROVAS	ATLETAS QUE PONTUAM POR PROVA	PONTUAÇÃO
<b>INFANTIS</b>	60, 150, 60b, 600, 1000, 3000Mx Comprimento, Quádruplo, Altura, Vara em distância, Peso, Dardo, Disco, Martelo	6	8	2	<u>12 Primeiros:</u> <b>8, 6, 5, 4, 3, 2, 1</b> (7º a 12º: 1 ponto)
<b>INICIADOS</b>	80, 250, 80b/100b, 250b, 800, 1500, 1500obs, 4000Mx Comprimento, Quádruplo, Altura, Vara Peso, Dardo, Disco, Martelo	6	8	2	<u>12 Primeiros:</u> <b>8, 6, 5, 4, 3, 2, 1</b> (7º a 12º: 1 ponto)
<b>JUVENIS</b>	100, 200, 300, 100b/110b, 300b 800, 1500, 3000, 2000obs, 5000Mx Comprimento, Triplo, Altura, Vara Peso, Dardo, Disco, Martelo	6	8	2	<u>8 Primeiros:</u> <b>8, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 1</b>
<b>INF/INIC (INVERNO)</b>	<b>Inf:</b> 60, 50b, 600, 1000, Cp, Alt, Ps, Dd, 2000Mx <b>Inf+Inic:</b> 4x80 <b>Inic:</b> 60, 60b, 800, 1500, Cp, Alt, Ps, Dd, 4000Mx	6	8	2 ( 1 Estafeta )	<u>8 Primeiros:</u> <b>8, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 1</b>
<b>JUV/JUN (INVERNO)</b>	<b>Juvenis e Juniores em conjunto:</b> 60, 60b, 300, 800, 1500, 3000, 5000Mx, 4x400 Comprimento, Triplo, Altura, Vara, Peso	6	8	1 ( 1 Estafeta )	<u>6 Primeiros:</u> <b>7, 5, 4, 3, 2, 1</b>
<b>JUNIORES</b>	100, 200, 400, 100b/110b, 400b 800, 1500, 3000/5000, 3000obs, 5000Mx Comprimento, Triplo, Altura, Vara Peso, Dardo, Disco, Martelo	6	8	1	<u>6 Primeiros:</u> <b>7, 5, 4, 3, 2, 1</b>
<b>SENIORES (INVERNO)</b>	60, 400, 60b, 4x400 800, 1500, 3000, 3/5000Mx Comprimento, Triplo, Altura, Vara Peso	6	8	1 ( 1 Estafeta )	<u>6 Primeiros:</u> <b>7, 5, 4, 3, 2, 1</b>
<b>SENIORES (VERÃO)</b>	100, 200, 400, 100b/110b, 400b 4x100, 4x400 800, 1500, 3000, 5000, 3000obs, 3/5000Mx Comprimento, Triplo, Altura, Vara Peso, Dardo, Disco, Martelo	6	8	1 ( 1 Estafeta )	<u>6 Primeiros:</u> <b>7, 5, 4, 3, 2, 1</b>

### FORA DE ESTÁDIO

(Trail / Montanha / Corta Mato / Estrada)

#### MODELO DE CLASSIFICAÇÃO COLETIVA DOS CAMPEONATOS REGIONAIS

(RESUMO)

TIPO	ESCALÃO	DISTÂNCIAS	Nº DE ATLETAS	CRITÉRIO	VENCE	DESEMPATE
TRAIL	Absolutos	<b>Longo</b> (21 a 42 km)	<b>3</b>	Tempos	Menor soma	Melhor 3º tempo
	Absolutos	<b>Ultra</b> (+ de 42 km)	<b>3</b>	Tempos	Menor soma	Melhor 3º tempo
MONTANHA	Absolutos	8 a 12 km (referência)	<b>3</b>	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
	Juniores	6 a 9 km (referência)-	<b>3</b>	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
CORTA MATO	Absolutos	5 a 8 km	<b>4</b>	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 4º
	Juvenis + Juniores	3,5 a 5 km	<b>3</b>	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
	Iniciados	2 a 3 km	<b>3</b>	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
	Infantis	1 a 2 km	<b>3</b>	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
	Benjamins	500m a 1 km	<b>3</b>	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
ESTRADA	Absolutos	8 a 12 km (referência)	<b>4</b>	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 4º
	Juvenis + Juniores	3,5 a 5 km (referência)	<b>3</b>	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
	Iniciados	2 a 3,5 km (referência)	<b>3</b>	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
	Infantis	1 a 2 km (referência)	<b>3</b>	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
MEIA MARATONA	Absolutos	21.0975m	<b>3</b>	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
MARCHA ESTRADA	Absolutos <sup>2</sup> Juniores	10 km	<b>3</b>	1º - 1p →(+1p)	Menor soma	Melhor 3º
	Juvenis	5 km		1º - 5p →(+1p)		
	Iniciados	3 km		1º - 8p →(+1p)		
	Infantis	2 km		1º - 10p →(+1p)		

<sup>2</sup> Prevê-se a possibilidade de evoluir a distância para 15 ou 20km no escalão absoluto

## Campeonatos de Pista com Classificação Coletiva

### **Campeonatos Regionais Absolutos de Verão** (competição individual e coletiva)

Escalão	Sexo	Provas
Absoluto	F	100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000, 3000obs, 3000Mx, 100b, 400b, Cp, Tp, Alt, Vr, Ps, Dd, Dc, Mt, 4x100, 4x400
	M	100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000, 3000obs, 5000Mx, 110b, 400b, Cp, Tp, Alt, Vr, Ps, Dd, Dc, Mt, 4x100, 4x400
<p>Regulamento:</p> <p>Estes campeonatos designam os Campeões Regionais Absolutos de Verão individuais e coletivos.</p> <p>Estes campeonatos atribuem também os títulos individuais de verão de Sub-23 aos atletas melhor classificados em cada prova e que façam 22 anos ou menos no ano em que se realiza a competição.</p> <p>A participação nestes campeonatos é livre (para os clubes filiados na AARAM).</p> <p>Os clubes participam em cada prova com um número ilimitado de atletas e com um máximo de duas estafetas.</p> <p>Cada atleta pode participar em 2 provas por dia, num máximo de 4 provas, desde que, pelo menos, uma delas seja uma estafeta.</p> <p>Para obter classificação <b>coletiva</b>, os clubes devem reunir as seguintes condições:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Número mínimo de atletas (juv/jun/sen): <b>6</b></li> <li>➤ Nº mínimo de provas: <b>8</b></li> </ul> <p>Pontuação:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Número de atletas (ou estafetas) que pontuam em cada prova por clube: <b>1</b> (os restantes ignoram-se da classificação).</li> <li>- Pontuação (1º→6º): <b>7,5,4,3,2,1</b>.</li> <li>- Vence, em cada sexo, o clube que obtiver o maior somatório de pontos no conjunto de todas as provas.</li> </ul>		
<p>Notas:</p> <p>As corridas de 100m e 100/110mb terão eliminatórias e final.</p> <p>As restantes corridas são disputadas por séries.</p> <p>Nos lançamentos e nos saltos horizontais, haverá lugar a 3 ensaios para todos os concorrentes, mais 3 ensaios suplementares para os concorrentes com as 8 melhores marcas.</p> <p>Haverá Troféus para o primeiro clube em cada sexo.</p> <p>Haverá medalhas para os 3 primeiros em cada prova (1ª equipa nas estafetas).</p> <p>Haverá medalhas para os Campeões Regionais de Sub-23 de Verão em cada prova.</p>		

### Campeonatos Regionais Absolutos de Inverno

(competição individual e coletiva)

Escalão	Sexo	Provas
Absoluto	F	60, 400, 800, 1500, 3000, 3000Mx, 60b, Cp, Tp, Alt, Vr, Ps, 4x400
	M	60, 400, 800, 1500, 3000, 5000Mx, 60b, Cp, Tp, Alt, Vr, Ps, 4x400
<p>Regulamento:</p> <p>Estes campeonatos designam os Campeões Regionais Absolutos de Inverno individuais e coletivos.</p> <p>Este campeonato atribui também os títulos individuais de inverno de Sub-23 aos atletas melhor classificados em cada prova e que façam 22 anos ou menos no ano em que se realiza a competição.</p> <p>A participação neste campeonato é livre (para os clubes filiados na AARAM).</p> <p>Os clubes participam em cada prova com um número ilimitado de atletas e com um máximo de duas estafetas nos 4x400m.</p> <p>Cada atleta pode participar em 2 provas por dia, num máximo de 2 provas individuais mais uma estafeta nos dois dias.</p> <p>Para obter classificação <b>coletiva</b>, os clubes devem reunir as seguintes condições:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número mínimo de atletas (juv/jun/sen): <b>6</b></li> <li>• Nº mínimo de provas: 8</li> </ul> <p>Pontuação:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Número de atletas (ou estafetas) que pontuam em cada prova por clube: <b>1</b> (os restantes ignoram-se da classificação).</li> <li>- Pontuação (1º→6º): <b>7,5,4,3,2,1</b>. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vence, em cada sexo, o clube que obtiver o maior somatório de pontos no conjunto de todas as provas.</li> </ul> </li> </ul>		
<p>Notas:</p> <p>As corridas de 60m e 60mb terão eliminatórias e final.</p> <p>As restantes corridas são disputadas por séries.</p> <p>Nos lançamentos e nos saltos horizontais, haverá lugar a 3 ensaios para todos os concorrentes, mais 3 ensaios suplementares para os concorrentes com as 8 melhores marcas.</p> <p>Haverá Troféus para o primeiro clube em cada sexo.</p> <p>Haverá medalhas para os 3 primeiros em cada prova (1ª equipa nas estafetas).</p> <p>Haverá medalhas para os Campeões Regionais de Sub-23 de Inverno em cada prova.</p>		

### Campeonatos Regionais de Juvenis e Júniores de Inverno

(competição individual e coletiva)

Escalão	sexo	Provas
Júniiores	F	60, 60b, 200, 300, 800, 1500, 3000, 3000Mx, Cp, Alt, Tp, Vr, Ps, 4x400
Juvenis	M	60, 60b, 200, 300, 800, 1500, 3000, 5000Mx, Cp, Alt, Tp, Vr, Ps, 4x400
<p><b>Regulamento:</b></p> <p>Estes campeonatos designam os Campeões Regionais de inverno nos escalões de juvenis e júniores individuais e coletivos.</p> <p>Cada atleta pode fazer 2 provas por dia, num máximo de 3 no conjunto das duas jornadas (ou 4 se uma delas for a estafeta).</p> <p>Em cada prova são designados o campeão juvenil e o campeão júnior – se um atleta juvenil vencer a prova, sagra-se também campeão de júniores.</p> <p>Nas provas com barreiras e de lançamentos, os atletas competem com as barreiras e engenhos do respetivo escalão – nestas provas os atletas juvenis não podem vencer a prova de júniores.</p> <p>Para efeito de classificação coletiva, a classificação de juvenis e júniores é conjunta (mesmo nas provas em que os engenhos ou barreiras sejam diferentes).</p> <p><b>Classificação coletiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A classificação é conjunta para ambos os escalões</li> <li>• Número mínimo de atletas (juvenis + júniores): <b>6</b></li> <li>• Número mínimo de provas: <b>8</b></li> <li>• Número de atletas por clube que pontuam em cada prova: 1 (1 estafeta) - os restantes ignoram-se da classificação.</li> <li>• Pontuação (1º→6º): 7,5,4,3,2,1</li> </ul>		
<p><b>Nota:</b> Troféus para o primeiro clube em cada sexo. Medalhas para o 1º em cada prova por escalão (e 1ª equipa de estafetas).</p>		

### Campeonatos Regionais de Infantis e Iniciados de Inverno

(competição individual e coletiva)

Escalão	sexo	Provas
Iniciados		60, 60b, 800, 1500, Cp, Alt, Ps, Dd, 4000Mx
Inf + Inic	F/M	4x80
Infantis		60, 50b, 600, 1000, Cp, Alt, Ps, Dd, 2000Mx
<p><b>Regulamento:</b></p> <p>Estes campeonatos designam os Campeões Regionais de inverno nos escalões de infantis e iniciados individuais e coletivos.</p> <p>Cada atleta pode fazer 2 provas por dia, num máximo de 3 no conjunto das duas jornadas (ou 4 se uma delas for a estafeta).</p> <p>As estafetas de 4x80m podem ser constituídas por atletas de ambos os escalões.</p> <p><b>Classificação coletiva:</b></p> <p>A classificação é conjunta para ambos os escalões</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número mínimo de atletas (infantis + iniciados): <b>6</b></li> <li>• Número mínimo de provas: <b>8</b></li> <li>• Número de atletas por clube que pontuam em cada prova: 2 (1 estafeta) – os restantes ignoram-se da classificação.</li> <li>• Pontuação (1º→8º): 8,6,5,4,3,2,1,1</li> </ul>		
<p><b>Nota:</b> Troféus para o primeiro clube em cada sexo. Medalhas para os 3 primeiros em cada prova (e 1ª equipa de estafetas).</p>		

### Campeonatos Regionais de Juniores

(competição individual e coletiva)

Escalão	Sexo	Provas
Juniores (+ Juv)	F	100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 3000obs, 5000Mx, 100b, 400b, Cp, Tp, Alt, Vr, Ps, Dd, Dc, Mt
	M	100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 3000obs, 5000Mx, 110b, 400b, Cp, Tp, Alt, Vr, Ps, Dd, Dc, Mt
<p><b>Regulamento:</b> Estes campeonatos designam os Campeões Regionais de Juniores individuais e coletivos. Cada atleta pode fazer 2 provas por dia, num máximo de 3 no conjunto das duas jornadas.</p> <p><b>Classificação coletiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número mínimo de atletas (juv/jun): 6</li> <li>• Número mínimo de provas: 8</li> <li>• Número de atletas que pontuam em cada prova por clube: 1 (os restantes ignoram-se da classificação).</li> <li>• Pontuação (1º→6º): 7,5,4,3,2,1</li> </ul>		
<p><b>Nota:</b> Troféus para o primeiro clube em cada sexo. Medalhas p/ os campeões regionais em cada prova.</p>		

### Campeonatos Regionais de Juvenis

(competição individual e coletiva)

Escalão	Sexo	Provas
Juvenis (+ Inic)	F	100, 200, 300, 800, 1500, 3000, 2000obs, 5000Mx, 100b, 300b, Cp, Tp, Alt, Vr, Ps, Dd, Dc, Mt
	M	100, 200, 300, 800, 1500, 3000, 2000obs, 5000Mx, 110b, 300b, Cp, Tp, Alt, Vr, Ps, Dd, Dc, Mt
<p><b>Regulamento:</b> Estes campeonatos designam os Campeões Regionais de Juvenis individuais e coletivos. Cada atleta pode fazer 2 provas por dia, num máximo de 3 no conjunto das duas jornadas.</p> <p><b>Classificação coletiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número mínimo de atletas (inic/juv): 6</li> <li>• Número mínimo de provas: 8</li> <li>• Número de atletas que pontuam em cada prova por clube: 2 – os restantes ignoram-se da classificação.</li> <li>• Pontuação (1º→8º): 8,6,5,4,3,2,1,1</li> </ul>		
<p><b>Nota:</b> Troféus para o primeiro clube em cada sexo. Medalhas p/ os 3 primeiros em cada prova.</p>		

### Campeonatos Regionais de Iniciados

(competição individual e coletiva)

Escalão	Sexo	Provas
Iniciados (+ Inf)	F	80, 250, 800, 1500, 1500obs, 4000Mx, 80b, 250b, Cp, Qdp, Alt, Vr, Ps, Dd, Dc, Mt
	M	80, 250, 800, 1500, 1500obs, 4000Mx, 100b, 250b, Cp, Qdp, Alt, Vr, Ps, Dd, Dc, Mt
<p><b>Regulamento:</b> Estes campeonatos designam os Campeões Regionais de Iniciados individuais e coletivos. Cada atleta pode fazer 2 provas por dia, num máximo de 4 no conjunto das duas jornadas.</p> <p><b>Classificação coletiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número mínimo de atletas (inf/inic): 6</li> <li>• Número mínimo de provas: 8</li> <li>• Número de atletas que pontuam em cada prova por clube: 2 – os restantes ignoram-se da classificação.</li> <li>• Pontuação (1º→12º): 8,6,5,4,3,2,1,1,1,1,1,1</li> </ul>		
<p><b>Nota:</b> Troféus para o primeiro clube em cada sexo. Medalhas p/ os 3 primeiros em cada prova.</p>		



### Campeonatos Regionais de Infantis (competição individual e coletiva)

Escalão	Sexo	Provas
Infantis (+ Benj)	F	60, 150, 600, 1000, 3000Mx, 60b, Cp, Alt, Vr-d, Qdp, Ps, Dd, Dc, Mt
	M	60, 150, 600, 1000, 3000Mx, 60b, Cp, Alt, Vr-d, Qdp, Ps, Dd, Dc, Mt
<p>Regulamento: Estes campeonatos designam os Campeões Regionais de Infantis individuais e coletivos. Cada atleta pode fazer 2 provas por dia, num máximo de 4 no conjunto das duas jornadas</p> <p>Classificação <b>coletiva</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número mínimo de atletas (inf/Benj): 6</li> <li>• Número mínimo de provas: 8</li> <li>• Número de atletas que pontuam em cada prova por clube: 2 – os restantes ignoram-se da classificação.</li> <li>• Pontuação (1<sup>o</sup>→12<sup>o</sup>): 8,6,5,4,3,2,1,1,1,1,1,1</li> </ul>		
<p>Nota: Troféus para o primeiro clube em cada sexo. Medalhas p/ os 3 primeiros em cada prova.</p>		

### Campeonatos Regionais de Provas Combinadas (competição individual e coletiva)

Escalão	Sexo	Provas
Seniores Juniore Juvenis	F	Heptatlo
	M	Decatlo
<p>Regulamento: Estes Campeonatos designam os Campeões Regionais de Juvenis, Juniores e Absolutos. Os atletas juvenis e juniores competem com os engenhos e barreiras do seu próprio escalão. <a href="#">Na competição feminina as atletas juniores podem acumular o título absoluto.</a></p> <p>Classificação <b>coletiva</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Classificação única (ambos os sexos em conjunto)</li> <li>• Número de atletas que pontuam em cada prova e escalão por clube: 1</li> <li>• Conta a melhor pontuação individual do clube em cada escalão (juvenis, juniores e seniores)</li> <li>• pela tabela WA de provas combinadas</li> <li>• Vencem os clubes que somarem a maior pontuação</li> <li>• Em caso de empate dá-se preferência ao clube com a 3<sup>a</sup> melhor pontuação</li> </ul>		
<p>Nota: Medalhas (ou troféus) p/ os campeões regionais (3 primeiros juvenis). Troféu para o melhor clube.</p>		

### Campeonatos Regionais de Provas Combinadas de Inverno (competição individual e coletiva)

Escalão	Sexo	Provas
Seniores Juniore Juvenis	F	Pentatlo
	M	Heptatlo
<p>Regulamento: Estes Campeonatos designam os Campeões Regionais de inverno de Juvenis, Juniores e Absolutos. Os atletas juvenis e juniores competem com os engenhos e barreiras do seu próprio escalão. <a href="#">Na competição feminina as atletas juniores podem acumular o título absoluto.</a></p> <p>Classificação <b>coletiva</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Classificação única (ambos os sexos em conjunto)</li> <li>• Número de atletas que pontuam em cada prova e escalão por clube: 1</li> <li>• Conta a melhor pontuação individual do clube em cada escalão (juvenis, juniores e seniores)</li> <li>• pela tabela WA de provas combinadas</li> <li>• Vencem os clubes que somarem a maior pontuação</li> </ul> <p><a href="#">Em caso de empate dá-se preferência ao clube com a 3<sup>a</sup> melhor pontuação</a></p>		
<p>Nota: Medalhas (ou troféus) p/ os campeões regionais (3 primeiros juvenis). Troféu para o melhor clube.</p>		

### Campeonatos Regionais de Veteranos

(competição individual e coletiva)

Escalão	Sexo	Provas
Veteranos	F	A definir oportunamente
	M	A definir oportunamente
<p><b>Regulamento:</b> Estes campeonatos designam os Campeões Regionais de Veteranos individuais e coletivos. Cada atleta pode fazer 2 provas por dia, num máximo de 4 no conjunto das duas jornadas.</p> <p><b>Classificação coletiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número mínimo de atletas: 6</li> <li>• Número mínimo de provas: 8</li> <li>• Número de atletas que pontuam em cada prova por clube: <b>1</b> (os restantes ignoram-se da classificação).</li> <li>• Pontuação (1º→6º): 7,5,4,3,2,1</li> </ul>		
<p><b>Nota:</b> Troféus para o primeiro clube em cada sexo. Medalhas p/ os campeões regionais em cada prova e escalão.</p>		

### Campeonatos Regionais de Veteranos de Inverno

(competição individual e coletiva)

Escalão	Sexo	Provas
Veteranos	F	A definir oportunamente
	M	A definir oportunamente
<p><b>Regulamento:</b> Estes campeonatos designam os Campeões Regionais de Veteranos individuais e coletivos. Cada atleta pode fazer 2 provas por dia, num máximo de 4 no conjunto das duas jornadas.</p> <p><b>Classificação coletiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número mínimo de atletas: 6</li> <li>• Número mínimo de provas: 8</li> <li>• Número de atletas que pontuam em cada prova por clube: <b>1</b> (os restantes ignoram-se da classificação).</li> <li>• Pontuação (1º→6º): 7,5,4,3,2,1</li> </ul>		
<p><b>Nota:</b> Troféus para o primeiro clube em cada sexo. Medalhas p/ os campeões regionais em cada prova e escalão.</p>		

### Campeonatos de pista SEM classificação coletiva própria

#### Campeonatos Regionais de Estafetas

(competição de equipas)

	Infantis	Iniciados	Juvenis	Juniões	Seniores
Provas:	4x60	4x80	4x100 Estafeta Sueca (100+200+300+400)	4x100 4x400	Estafeta Sueca (100+200+300+400) Estafeta Olímpica (100+200+400+800) 4x1500
<p><b>Regulamento:</b> Estes Campeonatos designam os Campeões Regionais de Estafetas dos vários escalões etários (exceto nas estafetas de 4x100 e 4x400 para seniores, que continuam a disputar-se nos CR Absolutos). Não têm classificação coletiva própria – mas integram as Taças dos diferentes escalões etários. A prova de 4x1500m conta também para a classificação coletiva do troféu <i>Madeira a Correr</i>.</p>					
<p><b>Nota:</b> Medalhas p/ os campeões regionais absolutos e dos vários escalões. Veteranos (escalão único) - Medalhas p/ os elementos da equipa campeã, constituída exclusivamente por atletas veteranos (Sueca, Olímpica e 4x1500m).</p>					

#### Campeonatos Regionais de Lançamentos de Inverno

(competição individual)

Escalão	Sexo	Provas
Seniores	F	Dardo, Disco e Martelo
	M	Dardo, Disco e Martelo
<p><b>Regulamento:</b> Estes Campeonatos designam, em ambos os sexos, os Campeões Regionais de Juvenis, Juniores e Absolutos de Inverno. <b>Clarificação dos critérios de participação e atribuição de títulos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Os atletas devem participar nas provas do seu escalão etário. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Os atletas iniciados são autorizados a participar nas provas do escalão de juvenis.</li> <li>○ 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.</li> <li>○ 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).</li> </ul> </li> </ul> <p>Não têm classificação coletiva própria – mas integram as Taças da Madeira (absolutos e Jovens).</p>		
<p><b>Nota:</b> Medalhas p/ os campeões regionais.</p>		

#### Campeonatos Regionais 10.000m

(competição individual)

Escalão	Sexo	Provas
Seniores (Juniões)	F e M	10.000m
<p><b>Regulamento:</b> Estes Campeonatos designam, em ambos os sexos, os Campeões Regionais Individuais Absolutos e também os campeões regionais dos vários escalões de veteranos. Os atletas juniores estão autorizados a competir neste campeonato. Não têm classificação coletiva própria – mas integram a Taça da Madeira (absolutos).</p>		
<p><b>Nota:</b> Medalhas p/ os 3 primeiros de cada sexo. Medalha p/ o campeão veterano em cada escalão.</p>		

### CAMPEONATOS FORA DE ESTÁDIO

(Trail / Montanha / Corta Mato / Estrada)

#### Campeonatos Regionais de Trail (até 42.195m) e de Trail Ultra (acima de 42.195m)

Regulamento	
Classificação Individual	<p>Estes campeonatos designam os Campeões Regionais Absolutos e também os títulos individuais dos vários escalões de Veteranos.</p> <p>Participação aberta a toda a população – Seniores e Veteranos.</p> <p>Há apenas uma classificação feminina e outra masculina de Trail e outra de Trail Ultra que determinam os respetivos campeões.</p> <p>Vencem os atletas filiados na AARAM que obtiverem a melhor classificação.</p> <p>Medalhas (ou troféus) p/ os 3 primeiros de cada sexo.</p> <p>Medalhas (ou troféus) p/ o melhor veterano de cada escalão e sexo.</p>
Classificação Coletiva	<p>As classificações coletivas (feminina e masculina) dos Campeonatos Regionais de Trail e de Trail Ultra, são elaboradas a partir das classificações individuais finais.</p> <p>A pontuação de cada clube em cada sexo é obtida a partir do somatório dos tempos individuais dos seus melhores <u>três elementos</u>.</p> <p>Vencem os clubes filiados na AARAM que somarem o menor tempo.</p> <p>Em caso de empate, dá-se preferência ao clube cujo terceiro elemento tenha o melhor tempo.</p> <p>Troféus p/ os 3 primeiros clubes em cada sexo.</p>

#### Campeonatos Regionais de Montanha

Regulamento	
Classificação Individual	<p>Estes campeonatos designam os Campeões Regionais Absolutos e também os títulos individuais de Juniores, de Sub-23 e dos vários escalões de Veteranos.</p> <p>Participação destinada a atletas Juniores e Seniores <a href="#">filiados na AARAM</a>.</p> <p>Há provas separadas para juniores e seniores.</p> <p>Vencem os atletas filiados na AARAM que obtiverem a melhor classificação.</p> <p>Medalhas (troféus) p/ os 3 primeiros em cada escalão.</p> <p>Medalhas (troféus) p/ o melhor veterano de cada escalão e sexo.</p>
Classificação Coletiva	<p>Há classificações coletivas por sexo e escalão (juniores e seniores), que são elaboradas a partir das respetivas classificações individuais.</p> <p>A pontuação de cada clube é obtida a partir do somatório das pontuações individuais dos seus <u>três elementos</u> melhores classificados.</p> <p>Vencem os clubes filiados na AARAM que obtiverem a menor pontuação.</p> <p>Em caso de empate, dá-se preferência ao clube cujo terceiro elemento tenha melhor classificação.</p> <p>Troféus p/ os 3 primeiros clubes absolutos em cada sexo (e primeiro clube em juniores).</p>

### Campeonatos Regionais de Corta Mato

Regulamento	
Provas	Seniores (e veteranos): <b>distâncias entre 5 e 8 km (Fem e Masc)</b> Juvenis e Juniores: <b>distâncias entre 3,5 e 5 km (Fem e Masc)</b>
Classificação Individual	<p>Participação destinada a atletas <b>filiados na AARAM</b> – Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos.</p> <p>Estes campeonatos designam os Campeões Regionais Absolutos e também os títulos individuais de Juvenis, Juniores, Sub-23 e dos vários escalões de Veteranos.</p> <p>Caso o número de inscritos o justifique, os atletas poderão ser distribuídos por duas ou mais séries, procurando agrupar os melhores atletas na melhor série.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para esta distribuição considera-se a classificação dos Campeonatos Regionais de Corta-Mato do ano anterior e a classificação do Grande Prémio de Santo Amaro.</li> <li>➤ A melhor série é a última a ser disputada.</li> </ul> <p>A classificação geral é elaborada a partir dos tempos individuais de cada atleta, independentemente da série em que participe.</p> <p>Os atletas juvenis e juniores correm numa série separada.</p> <p>Medalhas (troféus) p/ os 3 primeiros Absolutos e para os Campeões de Sub-23</p> <p>Medalhas para os campeões de Juvenis, de Juniores, de Sub-23 e dos vários escalões de Veteranos em cada sexo.</p>
Classificação Coletiva	<p>Há classificações coletivas por sexo e escalão (juvenis/juniores e absolutos), que são elaboradas a partir das respectivas classificações individuais.</p> <p>A pontuação de cada clube no escalão <b>absoluto</b> é obtida a partir do somatório das pontuações individuais dos seus <b>quatro elementos</b> melhores classificados.</p> <p>A pontuação de cada clube no escalão de <b>juvenis/juniores</b> é obtida a partir do somatório das pontuações individuais dos seus <b>três elementos juvenis e/ou juniores</b> melhores classificados.</p> <p>Sagram-se Campeões Regionais os clubes filiados na AARAM que obtiverem a menor pontuação.</p> <p>Em caso de empate, dá-se preferência ao clube cujo quarto elemento (ou terceiro juvenil/júnior) tenha melhor classificação.</p> <p>Troféus p/ os três primeiros clubes absolutos e para os clubes campeões jovens em cada sexo.</p>

### Corta Mato Jovem (e Escolar)

Regulamento				
Provas	Benjamins A	Benjamins B	Infantis	Iniciados
	500m	500m a 1km	1 a 2km	2 a 3km
Classificação Individual	<p>Participação aberta a toda a população federada e escolar dos escalões de: Benjamins, Infantis e Iniciados.</p> <p>É disputada uma corrida por cada escalão e sexo, que definirá os respectivos campeões.</p> <p><b>É utilizado o sistema de final de prova após o 1º cortar a meta.</b></p> <p>Medalhas p/ os 3 primeiros em cada escalão e sexo.</p> <p>Medalhas para os primeiros alunos (a definir pela DSDE)</p>			
Classificação Coletiva	<p>Em cada escalão e sexo e a partir das respectivas classificações individuais, serão elaboradas duas classificações coletivas: <b>escolar</b> e de <b>clubes</b>.</p> <p>A pontuação coletiva de cada escola ou clube é obtida a partir do somatório das pontuações individuais dos seus <b>três elementos</b> melhores classificados.</p> <p>As <b>escolas</b> podem participar com um <b>número limitado de elementos</b> por sexo/escalão (a definir pela DSDE).</p> <p>Os <b>clubes</b> inscrevem os seus atletas, indicando os que também participam pela respetiva escola (<b>o mesmo aluno pode pontuar para a sua escola e para o seu clube</b>).</p> <p>Vencem as escolas e clubes que obtiverem a menor pontuação.</p> <p>Em caso de empate, dá-se preferência à equipa cujo terceiro elemento tenha melhor classificação.</p> <p>Troféu p/ o melhor clube em cada escalão e sexo.</p> <p>Troféus p/ as primeiras escolas em cada escalão e sexo (a definir pela DSDE).</p>			

### Campeonatos Regionais de Marcha em Estrada

(competição individual e coletiva)

Regulamento	
Provas	<p>Absolutos: 10 km Marcha (Fem e Masc) - juniores, seniores e veteranos</p> <p>Juvenis: 5 km Marcha (Fem e Masc)</p> <p>Iniciados: 3 km Marcha (Fem e Masc)</p> <p>Infantis: 2 km Marcha (Fem e Masc)</p>
Classificação Individual	<p>Prova dirigida aos atletas filiados na AARAM.</p> <p>Sagram-se campeões regionais <b>absolutos</b> em cada sexo os atletas que vencerem a prova de 10km.</p> <p>Na prova de 10km são também atribuídos os títulos regionais individuais dos escalões de juniores e veteranos (escalão único).</p> <p>Medalhas p/ os primeiros de cada escalão e sexo.</p>
Classificação Coletiva	<p>Há apenas uma classificação coletiva por sexo que é elaborada a partir das classificações individuais dos atletas.</p> <p>Os clubes podem participar com um número ilimitado de elementos e só obtêm classificação coletiva se tiverem, pelo menos, 3 atletas classificados.</p> <p>A pontuação de cada clube é obtida a partir do somatório das suas <u>três melhores pontuações</u> individuais (independentemente da prova) e segundo o seguinte critério:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- na prova de <b>10 km</b>, ao 1º lugar corresponde <b>1 ponto</b>, ao 2º - 2 pontos, etc.</li> <li>- na prova de <b>5 km</b>, ao 1º lugar correspondem <b>5 pontos</b>, ao 2º - 6 pontos, etc</li> <li>- na prova de <b>3 km</b>, ao 1º lugar correspondem <b>8 pontos</b>, ao 2º - 9 pontos, etc</li> <li>- na prova de <b>2 km</b>, ao 1º lugar correspondem <b>10 pontos</b>, ao 2º - 11 pontos, etc</li> </ul> <p>Vencem os clubes filiados na AARAM que obtiverem a menor pontuação.</p> <p>Em caso de empate, dá-se preferência ao clube cujo 3º elemento tenha melhor pontuação.</p> <p>Troféu p/ os clubes campeões em cada sexo.</p>

### Campeonatos Regionais de Meia Maratona (21.0975m)

Regulamento	
Classificação Individual	<p>Estes campeonatos designam os Campeões Regionais Absolutos e também os títulos individuais dos vários escalões de Veteranos.</p> <p>A participação é aberta a toda a população do escalão sénior.</p> <p>Há apenas uma classificação feminina e outra masculina que determinam os respetivos campeões. Vencem os atletas filiados na AARAM que obtiverem a melhor classificação.</p> <p>Medalhas (ou troféus) p/ os 3 primeiros de cada sexo.</p> <p>Medalhas (ou troféus) p/ o melhor veterano de cada escalão e sexo.</p>
Classificação Coletiva	<p>As classificações coletivas (feminina e masculina) dos Campeonatos Regionais de Estrada são elaboradas a partir das classificações individuais finais.</p> <p>Os clubes podem participar com um número ilimitado de atletas.</p> <p>A pontuação de cada clube em cada sexo é obtida a partir do somatório das classificações individuais dos seus <u>melhores três elementos</u>.</p> <p>Vencem os clubes filiados na AARAM que obtiverem a menor pontuação.</p> <p>Em caso de empate, dá-se preferência ao clube cujo terceiro elemento tenha melhor classificação.</p> <p>Troféus p/ os 3 primeiros clubes em cada sexo.</p>

### Campeonatos Regionais de Estrada

Regulamento	
<b>Classificação Individual</b>	<p>Estes campeonatos designam os Campeões Regionais Absolutos e também os títulos individuais dos vários escalões de Veteranos.</p> <p><a href="#">Prova dirigida aos atletas filiados na AARAM – Seniores e Veteranos.</a></p> <p>Há apenas uma classificação feminina e outra masculina que determinam os respetivos campeões. Vencem os atletas filiados na AARAM que obtiverem a melhor classificação.</p> <p>Medalhas (ou troféus) p/ os 3 primeiros de cada sexo.</p> <p>Medalhas (ou troféus) p/ o melhor veterano de cada escalão e sexo.</p>
<b>Classificação Coletiva</b>	<p>As classificações coletivas (feminina e masculina) dos Campeonatos Regionais de Estrada são elaboradas a partir das classificações individuais finais.</p> <p>A pontuação de cada clube em cada sexo é obtida a partir do somatório das classificações individuais dos seus melhores <b>quatro elementos</b>.</p> <p>Vencem os clubes filiados na AARAM que obtiverem a menor pontuação.</p> <p>Em caso de empate, dá-se preferência ao clube cujo quarto elemento tenha melhor classificação.</p> <p>Troféus p/ os 3 primeiros clubes em cada sexo.</p>

### Campeonatos Regionais de Estrada para Juvenis e Juniores

Regulamento	
<b>Classificação Individual</b>	<p><a href="#">Prova dirigida aos atletas filiados na AARAM – Juvenis e Juniores.</a></p> <p>Em cada sexo são designados campeões regionais de juvenis e de juniores os atletas de cada escalão, filiados na AARAM, que obtiverem a melhor classificação.</p> <p>Medalhas para os 3 primeiros juvenis e para os 3 primeiros juniores em cada sexo (<a href="#">os juvenis também contam para o pódio de juniores</a>).</p> <p><b>Nota:</b> <a href="#">Este campeonato será realizado antes do final do ano, pelo que se aplicam os <u>escalões em vigor até 31/Dez.</u></a></p>
<b>Classificação Coletiva</b>	<p>Em cada sexo, <u>a classificação coletiva é conjunta</u>, agrupando os atletas <u>juvenis e juniores</u> do mesmo clube.</p> <p>As classificações coletivas são elaboradas <u>a partir das classificações individuais dos atletas</u> atribuindo-se o número de pontos igual à classificação de cada atleta.</p> <p>A pontuação de cada clube em cada sexo é obtida a partir do somatório das classificações individuais dos seus melhores <u>três elementos</u>.</p> <p>Vencem os clubes filiados na AARAM que obtiverem a menor pontuação.</p> <p>Em caso de empate, dá-se preferência ao clube que tenha o melhor terceiro elemento.</p> <p>Troféus p/ o primeiro clube em cada sexo.</p>

### Campeonatos Regionais de Estrada para Infantis e Iniciados

Regulamento	
<b>Classificação Individual</b>	<p>Participação aberta a toda a população.</p> <p>São designados campeões regionais de infantis e de iniciados, em cada sexo, os vencedores da respetiva prova.</p> <p>Medalhas p/ os 3 primeiros em cada escalão e sexo.</p> <p><b>Nota:</b></p> <p><a href="#">Este campeonato será realizado antes do final do ano, pelo que se aplicam os <u>escalões em vigor até 31/Dez.</u></a></p>
<b>Classificação Coletiva</b>	<p>As classificações coletivas (feminina e masculina) são elaboradas a partir das classificações individuais dos atletas, atribuindo-se o número de pontos igual à classificação de cada atleta.</p> <p>A pontuação de cada clube em cada escalão e sexo é obtida a partir do somatório das classificações individuais dos seus melhores <u>três elementos</u>.</p> <p>Vencem os clubes filiados na AARAM que obtiverem a menor pontuação.</p> <p>Em caso de empate, dá-se preferência ao clube que tenha o melhor terceiro elemento.</p> <p>Troféu p/ o primeiro clube em cada escalão e sexo.</p>

### Notas relativas às provas fora do estádio

- O número de participantes poderá ser limitado devido às restrições inerentes à pandemia da Covid-19.
- As partidas serão segmentadas através do sistema de “caixas”.
- As classificações serão elaboradas em função do “tempo de chip”.



## OUTRAS COMPETIÇÕES

- **Trail Madeira** – ver regulamento próprio
- **Madeira a Correr** – ver regulamento próprio
- **Mini Madeira a Correr** – ver regulamento próprio
- **Taça da Madeira** (Absolutos) – ver regulamento próprio
- **Taça Jovem da Madeira** – ver regulamento próprio
- **Taça de Iniciados** – ver regulamento próprio
- **Taça de Infantis** – ver regulamento próprio
- **Taça de Benjamins Fun’Athletics - SUSPENSA**

Prevê-se a realização de Encontros de Benjamins, mas sem classificação para a Taça.

### ENCONTROS FUN’ATHLETICS PREVISTOS - 2020/2021

DATA	Competição	Classificação do Encontro	Pontuação do Encontro	Observações
6 mar	Encontro Fun AJS	Pontuação das duas melhores equipas (mistas) mais 1 ponto por cada equipa adicional.	Pontuação que ditou a classificação do Encontro	Contam para a classificação do Encontro apenas os clubes ou escolas que participem com uma equipa de 4 crianças
20 mar	Encontro Fun CSM	=	=	=
17 abr	Encontro Fun GDE	=	=	=
9 mai	Encontro Fun ADRAP	=	=	=
Regulamento	<p>Em cada encontro serão designadas as condições específicas de participação, de acordo com o Programa Regional p/ Benjamins-B..</p> <p>Em cada Encontro é elaborada uma classificação geral somando as pontuações das <u>duas melhores equipas mistas</u> (mínimo: 2 meninos + 2 meninas) a que é acrescido mais <u>1 ponto por cada equipa adicional ou complementar</u> (é considerada equipa complementar quando não tem, pelo menos, 2 crianças de cada sexo).</p> <p>Aos clubes que organizem os Encontros de Benjamins a AARAM atribuirá um pequeno <b>kit de material</b> de iniciação ao atletismo no final da época.</p>			

**Notas:** → Consultar o Programa Regional p/ Benjamins-B para a corrente época.

→ Será possível acrescentar mais algum Encontro desde que hajam clubes ou escolas interessadas e sejam encontradas datas disponíveis para o efeito.

### Olímpico Jovem (competição individual)

Escalão	sexo	Provas
Juvenis		100, 200, 800, 1500, 100/110b, 300b, Cp, Alt, Ps, Dd
Iniciados	F/M	80, 250, 800, 1500, 80/100b, 250b, 1500obs, 4000Mx, Cp, Alt, Qp, Vr, Ps, Dc, Dd, Mt, 4x80
Infantis		60, 150, 600, 1000, 60b, 3000Mx, Cp, Alt, Qp, Vr-D, Ps, Dc, Dd, Mt, 4x60
<p>Regulamento: Esta competição é aberta a toda a população federada e escolar dos escalões de infantis, iniciados e juvenis e é realizada em 4 dias.</p> <p>Cada atleta pode fazer 2 provas por dia, num máximo de 3 se em dias consecutivos (ou 4 se uma delas for a estafeta).</p>		
<p>Nota: Medalhas para os 3 primeiros em cada prova por escalão e sexo</p>		

### Atleta Completo (competição individual e coletiva)

Escalão	sexo	Provas
Juvenis	F	Heptatlo: 100b+Alt+Ps+200/Cp+Dd+800 (CR Provas Combinadas)
	M	Decatlo: 100+Cp+Ps+Alt+300/110b+Dc+Vr+Dd+1500 (CR Provas Combinadas)
Iniciados	F	Heptatlo: 80b+Dd+Alt/80+Cp+Ps+800
	M	Heptatlo: 80+Cp+Dd/100b+Ps+Alt+1000
Infantis	F	Pentatlo Regional: 60+Ps/50b+Cp+1000
	M	Pentatlo Regional: 60+Cp/50b+Ps+1000
<p>Regulamento: Esta competição é aberta a toda a população federada e escolar dos escalões de infantis, iniciados e juvenis e é realizada em 2 dias consecutivos.</p> <p>Esta competição designa os atletas campeões regionais de provas combinadas nos escalões de infantis e iniciados.</p> <p>Para se classificar, os atletas terão de completar todas as provas combinadas.</p> <p>Classificação <b>coletiva</b> única (ambos os sexos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conta a melhor pontuação em cada escalão e sexo por clube.</li> <li>• Vence o clube com maior pontuação.</li> </ul>		
<p>Nota: Medalhas para os 3 primeiros em cada escalão e sexo</p> <p>Troféu para o clube vencedor</p>		

### Triatlo Técnico Jovem (competição individual e coletiva)

Escalão	sexo	Provas
Juvenis	F	Triatlo A: Alt+60b+Ps      Triatlo B: Cp+60+Ps
	M	Triatlo A: 60b+Ps+Alt      Triatlo B: 60+Ps+Cp
Iniciados	F	Triatlo: Cp+60b+Ps
	M	Triatlo: 60b+Cp+Ps
Infantis	F	Triatlo Regional: Ps+50b+Cp
	M	Triatlo Regional: 50b+Ps+Cp
<p>Regulamento: Esta competição é aberta a toda a população federada e escolar dos escalões de infantis, iniciados e juvenis e é realizada num só dia.</p> <p>Para se classificar, os atletas terão de completar todas as provas combinadas.</p> <p>Classificação <b>coletiva</b> única (ambos os sexos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conta a melhor pontuação em cada escalão e sexo por clube.</li> <li>• Vence o clube com a maior pontuação.</li> </ul>		
<p>Nota: Medalhas para os 3 primeiros em cada escalão e sexo</p> <p>Troféu para o clube vencedor</p>		

### Quilómetro Jovem (competição individual e coletiva)

Escalão	sexo	Provas
Juvenis	F/M	1000 m
Iniciados		1000 m
Infantis		1000 m
<p>Regulamento: Esta competição é aberta a toda a população federada e escolar dos escalões de infantis, iniciados e juvenis.</p> <p>Cada atleta só pode participar na prova do seu escalão etário.</p> <p>Classificação coletiva única (ambos os sexos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conta o melhor tempo em cada escalão e sexo por clube.</li> <li>• Vence o clube com menor soma de tempos (um clube que apresente atletas em todos os escalões será sempre classificado à frente de outro que apresente atletas num menor número de escalões).</li> </ul>		
<p>Nota: Medalhas para os 3 primeiros em cada prova por escalão e sexo</p> <p>Troféu para o clube vencedor</p>		