

REGULAMENTO

No sentido de prevenir e minorar as possibilidades de contágio da Covid-19, serão observadas várias medidas preventivas que podem ser consultadas no ***Guia de procedimentos para a organização de competições de atletismo na RAM*** disponível na página oficial da AARAM.

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. A participação nestes campeonatos é reservada aos atletas dos escalões de **juvenis e juniores**, 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 juvenis e juniores.
- 1.3. Cada atleta pode participar em 2 provas por dia, num máximo de **4 provas** nas 4 jornadas.
- 1.4. Os atletas **juvenis e juniores**, devem respeitar os requisitos do Regulamento Geral de Competições da FPA, que a seguir se enunciam:
 - 1.4.1. Os atletas juniores 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, com exceção da estafeta de 4x100m.
 - 1.4.2. Os atletas juvenis que participem em provas de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente em nenhuma outra prova dessa jornada, com exceção da estafeta de 4x100m.
 - 1.4.3. Os atletas juvenis 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. Os atletas serão ordenados em função dos seus melhores tempos realizados na anterior e na corrente época, sendo a última série composta pelos atletas com melhores marcas.
 - 1.6.2. A classificação é ordenada em função dos tempos realizados por cada atleta.
- 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 horário.
- 2.2. 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. A participação obriga à inscrição e confirmação prévia através da plataforma fpacompeticoes.pt.
- 3.2. O processo poderá ser efetuado pelos responsáveis dos clubes (que terão de ter os respetivos dados de Login) ou pelos próprios atletas individualmente.
- 3.3. O período de inscrições termina três dias antes de cada jornada às 23h59.
- 3.4. O período de confirmações começa às 00h00 do dia anterior ao início da competição e termina uma hora antes do início da respetiva prova.

4. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

- 4.1. Estes campeonatos atribuem os títulos de **Campeão Regional de Sub20** (Juniões) em cada prova individual e nas estafetas.

5. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

- 5.1. Estes campeonatos designam os **clubes Campeões Regionais de Sub20** (Juniões) em femininos e masculinos.
- 5.2. Para que possam obter classificação coletiva num dos sexos, os clubes devem:
 - 5.2.1. Apresentar um mínimo de seis (6) atletas em competição;
 - 5.2.2. Os respetivos atletas devem competir em, pelo menos, oito (8) provas diferentes.
- 5.3. Para efeito da classificação coletiva, será considerada a classificação do melhor atleta de cada clube em cada prova individual.
 - 5.3.1. Os atletas individuais e restantes atletas de cada clube serão ignorados da classificação coletiva.
- 5.4. A pontuação é atribuída de acordo com a classificação dos atletas em cada prova, do seguinte modo: 1º - **7p**, 2º - **5p**, 3º - **4p**, 4º - **3p**, 5º - **2p** e 6º - **1p**.
- 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 em cada prova.

7. CÂMARA DE CHAMADA

7.1. Haverá câmara de chamada com os seguintes tempos de apresentação:

- Corridas – até 10 minutos antes da hora de prova
- Vara – até 30 minutos antes da hora da prova
- Outros concursos – até 20 minutos antes da hora da prova

8. DISTRIBUIÇÃO DAS PROVAS PELAS 4 JORNADAS DOS CAMPEONATOS

	26/maio	2/junho	5/junho	6/junho
Fem	100, 800 4x100 Altura Disco	3000, 400b* Triplo	400, 1500 5000Mx Vara Peso, Martelo	200, 100b 3000obs 4x400 Comprimento Dardo
Masc	100, 800 4x100 Altura Disco	5000*, 400b*, 3000obs* Triplo	400, 1500 5000Mx Vara Peso, Martelo	200, 110b 4x400 Comprimento Dardo

* Provas conjuntas – contam simultaneamente para os CR Sub20 e para os C.R. Absolutos

PROGRAMA HORÁRIO – JORNADA 1
([INSCRIÇÕES ATÉ 24/MAIO](#))
QUARTA, 26 DE MAIO – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	sub14	sub16	sub18	sub20	Abs	Limite Confirm.	Obs
19h30	ALTURA	F			CRs20	CRs20	Extra		1,20 (+4) → 1,44 (+3)
	DISCO	M			CRs20	CRs20	Extra	18h30	1,75 kg
	100 M	F			CRs20	CRs20	Extra		Eliminatórias
19h40	100 M	M			CRs20	CRs20	Extra	18h40	Eliminatórias
19h50	60 M	F	Extra					18h50	
19h55	60 M	M	Extra					18h55	
20h05	100 M	F			CRs20	CRs20		19h05	Final
20h10	100 M	M			CRs20	CRs20		19h10	Final
20h20	ALTURA	M			CRs20	CRs20	Extra	19h20	1,35 (+5) → 1,70 (+3)
	DISCO	F			CRs20	CRs20	Extra		1 kg
20h20	800 M	F			CRs20	CRs20		19h20	
20h30	800 M	M			CRs20	CRs20		19h30	
20h40	800 M	F		Extra			Extra	19h40	
20h47	800 M	M		Extra			Extra	19h47	
21h00	4x 100 M	F			CRs20	CRs20		20h00	
21h10	4x 100 M	M			CRs20	CRs20		20h10	

PROGRAMA HORÁRIO – JORNADA 2
([INSCRIÇÕES ATÉ 30/MAIO](#))
QUARTA, 2 DE JUNHO – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	sub14	sub16	sub18	sub20	Abs	Limite Confirm.	Obs
19h30	TRIPLO	F			CRs20	CRs20	Extra	18h30	Tábuas: 8 e 10m
	DARDO	M			CRAbs	CRAbs	CRAbs		800 g
	3 000 M	F			CRs20	CRs20			
19h50	80 M	F	Extra	Extra				18h50	
20h00	80 M	M	Extra	Extra				19h00	
20h10	400 M BARR.	M			CRs20	CRs20	CRAbs	19h10	45 + 35 / 0,91 m (10b)
	400 M BARR.	F			CRs20	CRs20	CRAbs		45 + 35 / 0,76 m (10b)
20h20	TRIPLO	M			CRs20	CRs20	Extra	19h20	Tábuas: 10 e 11m
20h25	DARDO	F			CRAbs	CRAbs	CRAbs	19h25	600 g
	250 M	F		Extra					
20h30	250 M	M		Extra				19h30	
20h40	3 000 M OBST.	M				CRs20	CRAbs	19h40	0,91 m
20h55	5 000 M	F					CRAbs	19h55	
	5 000 M	M				CRs20	CRAbs		

Legenda: CRAbs – Prova dos C.R. Absolutos

 (quando estão na mesma linha **CRs20** e **CRAbs** significa que a prova conta simultaneamente p/ ambos os campeonatos)

PROGRAMA HORÁRIO – JORNADAS 3 E 4
([INSCRIÇÕES ATÉ 2/JUNHO](#))
SÁBADO, 5 DE JUNHO – FUNCHAL (RG3) – MANHÃ

Hora	PROVA	Sexo	sub14	sub16	sub18	sub20	Abs	Limite Confirm.	Obs
10h00	MARTELO	M		Extra	CRs20	CRs20	Extra	9h00	6 kg (extra: 4 e 7,26 kg)
	PESO	F		Extra	CRs20	CRs20	Extra		4 kg (extra: 3 e 4 kg)
11h00	PESO	M		Extra	CRs20	CRs20	Extra	10h00	6 kg (extra: 4 e 7,26 kg)
	MARTELO	F		Extra	CRs20	CRs20	Extra		4 kg (extra: 3 e 4 kg)

SÁBADO, 5 DE JUNHO – RIBEIRA BRAVA – TARDE

Hora	PROVA	Sexo	sub14	sub16	sub18	sub20	Abs	Limite Confirm.	Obs
17h00	COMPRIENTO	F	CRs14					16h00	
	DISCO	M	CRs14						750g
	VARA	F			CRs20	CRs20	Extra		1,85 (+15) → 2,30 (+10)
17h00	1 500 M	F			CRs20	CRs20		16h00	
17h10	1 500 M	M			CRs20	CRs20		16h10	
17h20	1 500 M	F					Extra	16h20	
17h30	1 500 M	M					Extra	16h30	
17h40	400 M	F			CRs20	CRs20		16h40	
17h45	DISCO	F	CRs14					16h45	600 g
17h50	400 M	M			CRs20	CRs20		16h50	
18h00	COMPRIENTO	M	CRs14					17h00	
	400 M	F					Extra		
18h05	400 M	M					Extra	17h05	
18h10	VARA	M			CRs20	CRs20	Extra	17h10	2,40 (+15) → 3,30 (+10)
18h15	5 000 M MARCHA	F			CRs20	CRs20	Extra	17h15	Pista 1
	5 000 M MARCHA	M			CRs20	CRs20	Extra		
	3 000 M MARCHA	F	CRs14						Pista 5
	3 000 M MARCHA	M	CRs14						
18h30	DARDO	M			CRs20	CRs20	Extra	17h30	800 g
19h00	150 M	F	CRs14					18h00	
19h10	150 M	M	CRs14					18h10	

Legenda: CRs14 – Prova dos C.R. Sub14 (infantis)

DOMINGO, 6 DE JUNHO – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	sub14	sub16	sub18	sub20	Abs	Limite Confirm.	Obs
9h50	ALTURA	F	CRs16	CRs16					1,06 (+4) → 1,34 (+3)
	DARDO	M	CRs16	CRs16				8h50	600 g
	100 M BARR.	F			CRs20	CRs20	Extra		13,00 + 8,50 / 0,84 m (10b)
10h05	110 M BARR.	M			CRs20	CRs20		9h05	13,72 + 9,14 / 0,99m (10b)
	110 M BARR.	M					Extra		13,72 + 9,14 / 1,067m (10b)
10h15	COMPRIMENTO	F			CRs20	CRs20	Extra	9h15	Tábuas: 8 e 10m
10h20	800 M	F	CRs16	CRs16				9h20	
10h30	800 M	M	CRs16	CRs16				9h30	
10h40	FINAIS BARREIRAS ?							9h40	
	DARDO	F	CRs16	CRs16					500 g
10h45	200 M	F			CRs20	CRs20	Extra	9h45	
10h55	200 M	M			CRs20	CRs20	Extra	9h55	
11h10	3 000 M OBST.	F				CRs20	Extra		0,76 m
	ALTURA	M	CRs16	CRs16				10h10	1,16 (+4) → 1,52 (+3)
	COMPRIMENTO	M			CRs20	CRs20	Extra		
11h30	DARDO	F			CRs20	CRs20	Extra	10h30	600 g
11h35	250 M BARR.	F		CRs16				10h35	35 + 35 / 0,76 m (6b)
11h45	250 M BARR.	M		CRs16				10h45	35 + 35 / 0,76 m (6b)
12h00	4x 400 M	F			CRs20	CRs20		11h00	
12h10	4x 100 M	M			CRs20	CRs20		11h10	

Legenda: CRs16 – Prova dos C.R. Sub16 (iniciados)