

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 **infantis e 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 infantis e iniciados.
- 1.3. Cada atleta pode participar em 2 provas por dia, num máximo de **4 provas** nas 3 jornadas, respeitando as restrições impostas pelo Regulamento Geral de Competições da FPA.
 - 1.3.1. Os atletas infantis 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 iniciados 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 infantis 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 infantis 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 oito 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. Duas ou três eliminatórias – apuram diretamente os dois primeiros de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
 - 1.4.1.2. Mais de três eliminatórias – apuram diretamente os vencedores de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
- 1.5. As corridas de distância igual ou superior a 250m serão disputadas por séries.
 - 1.5.1. A classificação é ordenada em função dos tempos realizados por cada atleta – em caso de empate em séries diferentes, os pontos serão repartidos equitativamente.
- 1.6. 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 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.

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 Sub16** (iniciados) em cada prova individual e nas estafetas.

5. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

- 5.1. Estes campeonatos designam os **clubes Campeões Regionais de Sub16** (iniciados) 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 dos dois (2) melhores atletas de cada clube em cada prova individual e a melhor estafeta.
 - 5.3.1. Os atletas individuais e restantes atletas de cada clube serão ignorados da classificação coletiva.
- 5.4. Serão pontuados os doze (12) primeiros em cada prova.
 - 5.4.1. 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.
- 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 3 primeiros em cada prova individual e aos campeões nas provas de estafetas.

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 3 JORNADAS DOS CAMPEONATOS

	6/junho	27/junho	3/julho
Fem	800, 250b Altura Dardo	80b, 250 1500obs, 4000Mx Comprimento Disco	80, 1500 4x80 Quádruplo, Vara Peso, Martelo
Masc	800, 250b Altura Dardo	100b, 250 1500obs, 4000Mx Comprimento Disco	80, 1500 4x80 Quádruplo, Vara Peso, Martelo

PROGRAMA HORÁRIO – JORNADA 1

([INSCRIÇÕES ATÉ 3/JUNHO](#))

DOMINGO, 6 DE JUNHO – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	sub14	sub16	sub18	sub20	Abs	Limite Confirm.	Obs
9h50	ALTURA	F	CRs16	CRs16				8h50	1,06 (+4) → 1,34 (+3)
	DARDO	M	CRs16	CRs16					600 g
10h20	800 M	F	CRs16	CRs16				9h20	
10h30	800 M	M	CRs16	CRs16				9h30	500 g
	DARDO	F	CRs16	CRs16					
11h10	ALTURA	M	CRs16	CRs16				10h10	1,16 (+4) → 1,52 (+3)
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)

Nota: Provas que decorrem em paralelo com o programa dos CR de Sub20

PROGRAMA HORÁRIO – JORNADA 2

([INSCRIÇÕES ATÉ 24/JUNHO](#))

DOMINGO, 27 DE JUNHO – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	sub14	sub16	sub18	sub20	Abs	Limite Confirm.	Obs
9h50	80 M BARR.	F	CRs16	CRs16				8h50	12 + 8 / 0,76m (8b) Eliminatórias ou Final
10h00	100 M BARR.	M	CRs16	CRs16				9h00	13 + 8,5 / 0,84m (10b) Eliminatórias ou Final
	DISCO	F	CRs16	CRs16					750 g
10h10	100 M BARR.	F			Extra			9h10	13 + 8,5 / 0,76m (10b)
	COMPRIMENTO	F	CRs16	CRs16					
10h20	110 M BARR.	M			Extra			9h20	13,72+9,14 / 0,91m (10b)
10h30	FINAIS DAS BARREIRAS ?							-	
10h40	200 M	F			Extra	Extra	Extra	9h40	
10h50	200 M	M			Extra	Extra	Extra	9h50	
11h00	4 000 M MARCHA	F	CRs16	CRs16				10h00	1 kg (extra: 1,5/1,75/2k) (mínimos extras: 30m)
	4 000 M MARCHA	M	CRs16	CRs16					
	DISCO	M	CRs16	CRs16	Extra	Extra	Extra		
11h10	COMPRIMENTO	M	CRs16	CRs16				10h10	
11h30	1 500 M OBST.	F		CRs16				10h30	0,76 m
11h40	1 500 M OBST.	M		CRs16				10h40	0,76 m
11h50	250 M	F		CRs16				10h50	
12h00	250 M	M		CRs16				11h00	

PROGRAMA HORÁRIO – JORNADA 3

([INSCRIÇÕES ATÉ 30/JUNHO](#))

SÁBADO, 3 DE JULHO – FUNCHAL (RG3) – MANHÃ

Hora	PROVA	Sexo	sub14	sub16	sub18	sub20	Abs	Limite Confirm.	Obs
10h00	MARTELO	M	CRs16	CRs16	Extra	Extra	Extra	9h00	4 kg (extra: 5, 6 e 7,26kg)
	PESO	F	CRs16	CRs16					3 kg
10h40	PESO	F+M			Extra	Extra	Extra	9h40	F: 3 e 4 kg / 5, 6 e 7,26kg)
11h00	MARTELO	F	CRs16	CRs16	Extra	Extra	Extra	10h00	F: 3 kg (extra: 4kg)
11h20	PESO	M	CRs16	CRs16				10h20	4 kg

SÁBADO, 3 DE JULHO – RIBEIRA BRAVA - TARDE

Hora	PROVA	Sexo	sub14	sub16	sub18	sub20	Abs	Limite Confirm.	Obs
17h30	80 M	F	CRs16	CRs16				16h30	Eliminatórias
	DARDO	F			Extra	Extra	Extra		500 e 600 g
17h45	80 M	M	CRs16	CRs16				16h45	Eliminatórias
	QUÁDRUPLO B	F		CRs16					Tábuas: 8 e/ou 10m (Limite: 25m)
	QUÁDRUPLO A	F	CRs16						Tábuas: 8 e/ou 10m (Limite: 18m)
18h00	VARA	F+M	CRs16	CRs16				17h00	1,85 (+15) -> 2,00 (+10)
	100 M	F			Extra	Extra	Extra		
18h10	100 M	M			Extra	Extra	Extra	17h10	
18h20	80 M	F	CRs16	CRs16				17h20	Final
18h25	80 M	M	CRs16	CRs16				17h25	Final
18h30	DARDO	M			Extra	Extra	Extra	17h30	700 e 800 g
18h35	1 500 M	F			Extra	Extra	Extra	17h35	
18h45	1 500 M	M			Extra	Extra	Extra	17h45	
18h50	QUÁDRUPLO B	M		CRs16				17h50	Tábuas: 8 e/ou 10m (Limite: 25m)
	QUÁDRUPLO A	M	CRs16						Tábuas: 8 e/ou 10m (Limite: 18m)
18h55	1 500 M	F		CRs16				17h55	
19h05	1 500 M	M		CRs16				18h05	
19h15	400 M	F			Extra	Extra	Extra	18h15	
19h20	400 M	M			Extra	Extra	Extra	18h20	
19h30	4x 80 M	F	CRs16	CRs16				18h30	
19h40	4x 80 M	M	CRs16	CRs16				18h40	

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