

REGULAMENTO

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. Estes campeonatos são dirigidos aos atletas dos escalões de **juvenis e juniores**, filiados na AARAM e com a sua situação regularizada.
- 1.2. Os atletas e todos os restantes agentes desportivos, devem respeitar as recomendações das autoridades sanitárias e do Governo Regional relativas à *Covid-19*.
- 1.3. Devido às contingências de instalações e à degradação da pista da Ribeira Brava, estes campeonatos serão disputados em 3 jornadas e em 3 locais distintos.
- 1.4. Cada clube poderá fazer-se representar por um número ilimitado de atletas.
 - 1.4.1. Não é permitida a constituição de estafetas com atletas individuais ou de diferentes clubes.
- 1.5. Cada atleta pode participar em 2 provas por dia, num total de 3 provas ou 4 se uma delas for a estafeta.
- 1.6. Nestes campeonatos, os atletas juvenis e juniores competem em conjunto, embora com os respetivos engenhos e altura de barreiras.
- 1.7. Os atletas devem respeitar os requisitos do Regulamento Geral de Competições, que a seguir se enunciam:
 - 1.7.1. Os atletas juvenis que participem em provas de distância igual ou superior a 300 metros, e juniores que participem em provas de distância igual ou superior a 1500m, não podem participar posteriormente em mais nenhuma prova dessa jornada, com exceção da estafeta de 4x100m.
- 1.8. Nas corridas inferiores a 200m, caso haja mais atletas confirmados do que pistas disponíveis, disputar-se-ão **eliminatórias** (caso contrário, a final disputar-se-á no horário previsto para as eliminatórias).
 - 1.8.1. O **apuramento para as finais** far-se-á do seguintes modo:
 - 1.8.1.1. Duas eliminatórias – apuram diretamente os dois primeiros de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os seis finalistas.
 - 1.8.1.2. Três ou mais eliminatórias – apuram diretamente os vencedores de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os seis finalistas.
- 1.9. As corridas de distância igual ou superior a 200m serão disputadas por séries.
 - 1.9.1. A distribuição dos atletas pelas séries é da responsabilidade da organização, procurando-se que a última série seja composta pelos atletas com melhores marcas.
- 1.10. 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 (no caso dos juvenis e juniores é considerada a sua classificação conjunta).
- 1.11. 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 expressamente assinaladas no programa.
- 2.2. Nos lançamentos e saltos horizontais, os atletas extra só terão direito aos 6 ensaios se tiverem uma das 8 melhores marcas ao fim do 3º ensaio, independentemente do escalão etário.

3. INSCRIÇÕES

- 3.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma fpacompeticoes.pt até **quinta-feira** anterior à competição e 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 **Campeões Regionais de Inverno** dos escalões de juvenis (sub18) e de juniores (sub20) nas provas em disputa para cada escalão e sexo.
- 4.1.1. Se um atleta sub-18 vencer a prova, sagrar-se-á também campeão de sub-20.
- 4.1.2. O ponto anterior não se aplica nas provas de barreiras com diferentes alturas (60mB) e de lançamentos em que os engenhos tenham características diferentes: peso, martelo, dardo e disco masculino.

5. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

- 5.1. Estes campeonatos designam também os **clubes Campeões Regionais de Jovens de inverno** (em femininos e masculinos).
- 5.2. As equipas serão constituídas por atletas dos escalões de juvenis e juniores.
- 5.3. Para obter classificação colectiva, um clube terá de classificar um mínimo de seis (6) atletas do mesmo sexo em, pelo menos, oito (8) provas do programa.
- 5.4. Em cada prova pontua apenas o melhor atleta e a melhor estafeta de cada clube.
- 5.4.1. Para este efeito, os restantes atletas do mesmo clube e outros atletas individuais serão ignorados da classificação.
- 5.5. Serão atribuídos 7, 5, 4, 3, 2, e 1 pontos respetivamente aos 1º, 2º...e 6º classificado de cada prova.
- 5.5.1. Para efeitos de classificação coletiva, será considerada uma classificação única em cada prova – o que é válido também para as provas de lançamentos e de 60m barreiras, apesar de os atletas de cada escalão disputarem a competição com os respetivos engenhos e altura de barreiras.
- 5.5.2. A classificação em corridas disputadas por séries é ordenada em função dos tempos realizados por cada atleta – em caso de empate em séries diferentes, os pontos serão repartidos equitativamente.
- 5.6. Vence, em cada sexo, o clube cuja equipa obtenha o maior somatório de pontos no final dos campeonatos.
- 5.6.1. Em caso de empate, vence o clube com maior número de vitórias 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 vencedores em cada escalão (e 1ª equipa nas estafetas).

PROGRAMA / HORÁRIO

7 / JANEIRO – SEXTA (ESTÁDIO DE CÂMARA DE LOBOS)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
18h30	60 M BARR.	M			✓	✓		Elim. - <u>Juv-0,91</u> / <u>Jun-1,00</u>
	60 M BARR.	M					Extra	5b - 13,72+9,14 / <u>1,067 m</u>
18h40	60 M BARR.	F			✓	✓		Elim. - <u>Juv-0,76</u> / <u>Jun-0,84</u>
	60 M BARR.	F					Extra	5b - 13+8,5m / <u>0,84 m</u>
18h50	60 M BARR.	M		Extra				5b - 13+8m / <u>0,84 m</u>
18h55	60 M BARR.	F		Extra				6b - 12+7,5m / <u>0,76 m</u>
19h00	60 M BARR.	M			✓	✓		FINAL - <u>Juv-0,91</u> / <u>Jun-1,00</u>
19h05	60 M BARR.	F			✓	✓		FINAL - <u>Juv-0,76</u> / <u>Jun-0,84</u>
19h15	60 M	F			✓	✓	Extra	Eliminatórias
19h25	60 M	M			✓	✓	Extra	Eliminatórias
19h35	60 M	F	Extra	Extra				
19h40	60 M	M	Extra	Extra				
19h50	60 M	F			✓	✓		FINAL
19h55	60 M	M			✓	✓		FINAL

8 / JANEIRO – SÁBADO (FUNCHAL - RG3)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
10h00	PESO	F			3k	4k	Extra	Extra: 4kg
10h40	PESO	M			5k	6k	Extra	Extra 7,26kg
11h20	PESO	F+M	Extra	Extra				Extra: 2, 3 e 4kg

8 / JANEIRO – SÁBADO (RIBEIRA BRAVA - CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
15h00	COMPRIMENTO	M			✓	✓	Extra	1,85 (+15) → 2,30 (+10)
	VARA	F			✓	✓	Extra	
	VARA	F+M		Extra				
	400 M	F					Extra	
15h05	400 M	M					Extra	
15h10	DARDO	F		Extra	Extra	Extra	Extra	Extra: 500 e 600g
15h20	1.500 M	F			✓	✓	Extra	
15h30	1.500 M	M			✓	✓	Extra	
15h40	1.500 M	F		Extra				
15h50	1.500 M	M		Extra				
16h00	COMPRIMENTO	F			✓	✓	Extra	2,30 (+15) → 2,90 (+10)
	5.000 M MARCHA	F			✓	✓	Extra	
	5.000 M MARCHA	M			✓	✓	Extra	
16h10	VARA	M			✓	✓	Extra	2,30 (+15) → 2,90 (+10)
16h15	DARDO	M		Extra	Extra	Extra	Extra	Extra: 600, 700 e 800g
16h45	300 M	F			✓	✓		
16h55	300 M	M			✓	✓		

9 / JANEIRO – DOMINGO (RIBEIRA BRAVA - CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
10h15	3.000 M	F			✓	✓		1,25 (+5) → 1,60 (+3cm)
	ALTURA	M			✓	✓	Extra	
10h20	TRIPLO	F			✓	✓	Extra	Tábuas: 8m e 10m
	QUÁDRUPLO	F+M	Extra					
10h35	3.000 M	M			✓	✓		
10h50	200 M	F			✓	✓	Extra	
11h00	200 M	M			✓	✓	Extra	
11h10	800 M	F			✓	✓	Extra	
11h20	800 M	M			✓	✓	Extra	1,17 (+4) → 1,37 (+3)
	ALTURA	F			✓	✓	Extra	
11h25	TRIPLO	M			✓	✓	Extra	Tábua: 10m e/ou 11m
11h35	50 M BARR.	F+M	Extra					5b – 11+7m / 0,65m
11h50	600 M	F+M	Extra					
12h00	4x 400 M	F			✓	✓		
12h10	4x 400 M	M			✓	✓		

Nota: **Quádruplo A** (infantis) – 4 apoios alternados (EDED ou DEDE) e corrida limitada a 18m