

REGULAMENTO

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. A participação nestes campeonatos é reservada aos atletas dos escalões de **sub-14** (infantis) e **sub-16** (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 sub-14 e sub-16.
- 1.3. Cada atleta pode participar em duas provas por dia, num máximo de quatro no conjunto das duas jornadas, respeitando as restrições impostas pelo Regulamento Geral de Competições da FPA.
 - 1.3.1. Os atletas sub-14 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 sub-16 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 sub-14 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 sub-14 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 seis 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. Dois eliminatórias – apuram diretamente os dois primeiros de cada eliminatória, mais os dois melhores tempos até completar os seis finalistas.
 - 1.4.1.2. Três ou mais eliminatórias – apuram diretamente os vencedores de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os seis finalistas.
- 1.5. As corridas de distância igual ou superior a 250m, serão realizadas por séries.
 - 1.5.1. A classificação é ordenada em função do 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 está definido nas “observações” do programa horário.
- 1.8. Será permitida a participação extra competição nas provas e escalões expressamente assinalados no programa.

2. INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES

- 2.1. 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.

3. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

- 3.1. Estes campeonatos atribuem os títulos de **Campeão Regional de Sub-16** (iniciados) em cada prova individual.

4. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

- 4.1. Estes campeonatos designam os **clubes Campeões Regionais de Sub-16** (em femininos e masculinos).
- 4.2. Para que possam obter classificação colectiva num dos sexos, os clubes devem:
- 4.2.1. Apresentar um mínimo de seis (6) atletas em competição;
- 4.2.2. Os atletas devem competir em, pelo menos, oito (8) provas diferentes.
- 4.3. Em cada prova pontuam os dois (2) melhores atletas por clube.
- 4.3.1. Para este efeito, os restantes atletas do mesmo clube e outros atletas individuais serão ignorados da classificação.
- 4.4. Serão pontuados os doze (12) primeiros em cada prova.
- 4.4.1. 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.
- 4.5. Vence, em cada sexo, o clube cuja equipa obtenha o maior somatório de pontos no final do campeonato.
- 4.5.1. 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).

5. TAÇA DE INICIADOS

- Este campeonato conta para a classificação da Taça de Iniciados (consultar regulamento próprio).

6. PRÉMIOS

- Serão atribuídos troféus aos clubes vencedores em cada sexo.
- Serão atribuídas medalhas aos três primeiros nas provas individuais.

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 (RETIFICADO):

SEXTA (TARDE), 13/MAIO/2022 – CÂMARA DE LOBOS

Hora	Prova	Sexo	s14 Inf	s16 Inic	Extra	Observações
18h30	110 M BARR.	M			Juv	13,72+9,14 / 0,91m – 10b
	110 M BARR.	M			Jun	13,72+9,14 / 1,00m – 10b
	110 M BARR.	M			Sen	13,72+9,14 / 1,06m – 10b
18h45	100 M BARR.	F			Juv	13,00+8,50 / 0,76m – 10b
	100 M BARR.	F			Jun/Sen	13,00+8,50 / 0,84m – 10b
18h55	100 M BARR.	M	✓	✓		13,00+8,50 / 0,84m – 10b – Eliminatórias
19h05	80 M BARR.	F	✓	✓		12,00+8,00 / 0,76m – 8b – Eliminatórias
19h15	100 M BARR. – FINAL	M	✓	✓		Final
19h20	80 M BARR. – FINAL	F	✓	✓		Final
19h25	80 M – ELIM.	M	✓	✓		Eliminatórias
19h35	80 M – ELIM.	F	✓	✓		Eliminatórias
19h45	100 M	M			Jv/Jn/Sn	
19h55	100 M	F			Jv/Jn/Sn	
20h05	80 M – FINAL	M	✓	✓		Final
20h10	80 M – FINAL	F	✓	✓		Final

SÁBADO (MANHÃ), 14/MAIO/2022 – FUNCHAL (RG3)

Hora	Prova	Sexo	s14 Inf	s16 Inic	Extra	Observações
10h00	MARTELO	F	✓	✓		3 kg
	PESO	M	✓	✓		4 kg
10h40	PESO	F+M			Jv/Jn/Sn	Prova extra: 3/4/5/6/7,26kg
	MARTELO	M	✓	✓		4 kg
11h20	PESO	F	✓	✓		3 kg
11h25	MARTELO	F+M			Jv/Jn/Sn	Prova extra: 3/4/5/6/7,26kg

PROGRAMA / HORÁRIO:

SÁBADO (TARDE), 14/MAIO/2022 – RIBEIRA BRAVA

Hora	Prova	Sexo	s14 Inf	s16 Inic	Extra	Observações
16h00	COMPRIMENTO	M	✓	✓		
	ALTURA	M			Jv/Jn/Sn	1,50 (+4) → 1,78 (+3cm)
16h10	DARDO	F	✓	✓	Juv	500 g
	DARDO	F			Jn/Sn	600g
16h15	1.500 M	F			Jv/Jn/Sn	
16h25	1.500 M	M			Jv/Jn/Sn	
16h35	1.500 M	F		✓		
16h45	1.500 M	M		✓		
	COMPRIMENTO	F	✓	✓		
17h00	4.000 M MARCHA	F+M		✓		Pista 5
	5.000 M MARCHA	F+M			Jv/Jn/Sn	Pista 1
17h20	VARA	F+M	✓	✓		1,80 (+10) → 2,70 (+5cm)
	VARA	F+M			Jv/Jn/Sn	2,30 (+20) → 2,70 (+5)
	DARDO	M	✓	✓		600 g
	DARDO	M			Jv/Jn/Sn	700g/800g
17h35	COMPRIMENTO	F+M			Jv/Jn/Sn	
17h40	400 M	F			Jn/Sn	
17h45	400 M	M			Jn/Sn	
17h55	300 M	F			Juv	
18h00	300 M	M			Juv	
18h10	250 M	F		✓		
18h15	250 M	M		✓		

PROGRAMA / HORÁRIO:

DOMINGO, 15/MAIO/2022 – RIBEIRA BRAVA

Hora	Prova	Sexo	s14 Inf	s16 Inic	Extra	Observações
	DISCO	F	✓	✓		750 g
	QUÁDRUPLO (A+B)	F	✓	✓		Tábuas: 8 e 10m (ver Notas)
10h00	TRIPLO	F			Jv/Jn/Sn	Tábuas: 8 e 10m
	ALTURA	M	✓	✓		1,16 (+4) → 1,52 (+3cm)
	200 M	F			Jv/Jn/Sn	
10h10	200 M	M			Jv/Jn/Sn	
10h20	3.000 M OBST.	M			Jn/Sn	0,91m
10h40	3.000 M OBST.	F			Jn/Sn	0,76m
10h45	DISCO	M	✓	✓		1 kg
	DISCO	F			Jv/Jn/Sn	1kg
11h00	1.500 M OBST.	F		✓		0,76m (sem vala)
	1.500 M OBST.	M		✓		0,76m (sem vala)
11h05	QUÁDRUPLO (A+B)	M	✓	✓		Tábuas: 10 e 11m (ver Notas)
	TRIPLO	M			Jv/Jn/Sn	Tábuas: 10 e 11m
11h10	ALTURA	F	✓	✓		1,04 (+4) → 1,32 (+3cm)
	ALTURA	F			Jv/Jn/Sn	1,35 (+3cm) →
11h15	800 M	F			Jv/Jn/Sn	
11h20	800 M	M			Jv/Jn/Sn	
11h30	800 M	F	✓	✓		
11h35	800 M	M	✓	✓		
	DISCO	M			Jv/Jn/Sn	1,5/1,75/2kg
11h45	400 M BARR.	F+M			Jun/Sen	45m + 35m / F:0,76m / M:0,91m – 10b
11h55	300 M BARR.	F+M			Juv	50m + 35m / F:0,76m / M:0,84m – 7b
12h05	250 M BARR.	F		✓		35m + 35m / 0,76m – 6b
12h15	250 M BARR.	M		✓		35m + 35m / 0,76m – 6b

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