

## REGULAMENTO

### 1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. Estes campeonatos são dirigidos a atletas dos escalões de **sub-18 e sub-20**, filiados na AARAM e com a sua situação regularizada.
  - 1.1.1. Atletas filiados noutras associações regionais ou estrangeiros filiados noutras federações, poderão participar, mas sem direito ao título de campeão ou lugares de honra (estes atletas apenas poderão participar nas finais se não houver prejuízo para atletas filiados na AARAM).
- 1.2. Os clubes filiados na AARAM podem participar com um número ilimitado de atletas.
  - 1.2.1. Não é permitida a constituição de estafetas com atletas individuais ou de diferentes clubes.
- 1.3. Cada atleta pode participar em 2 provas por dia, num total de 3 provas nos dois dias.
- 1.4. Nestes campeonatos, os atletas sub18 e sub20 competem em conjunto, embora com os respetivos engenhos e altura de barreiras.
- 1.5. Os atletas devem respeitar os requisitos do Regulamento Geral de Competições, que a seguir se enunciam:
  - 1.5.1. Não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 300m (Sub-18) ou 400m (Sub-20).
- 1.6. 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).
  - 1.6.1. O **apuramento para as finais** far-se-á do seguintes modo:
    - 1.6.1.1. Duas eliminatórias – apuram diretamente os dois primeiros de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
    - 1.6.1.2. Três ou mais eliminatórias – apuram diretamente os vencedores de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
- 1.7. As corridas de distância igual ou superior a 200m serão disputadas por séries.
  - 1.7.1. A distribuição dos atletas pelas séries é da responsabilidade da organização, procurando-se que a última série seja composta pelos atletas com melhores marcas.
- 1.8. 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 (é considerada a classificação conjunta de sub18 e sub20).
- 1.9. 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. Nas provas extra de 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.
  - 2.2.1. Quando participam em concursos dos campeonatos os atletas extra só têm acesso aos 3 ensaios finais caso isso não seja em prejuízo dos atletas que participam nos campeonatos.

### 3. INSCRIÇÕES

- 3.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma [fpacompeticoes.pt](http://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 sub18 e de 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 sub-18 e sub-20.
- 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. CÂMARA DE CHAMADA

- Consideram-se os seguintes tempos de entrada em pista:
- Corridas – 10 minutos antes da hora de prova
  - Altura – 20 minutos antes da hora da prova
  - Vara – 30 minutos antes da hora da prova
  - Outros concursos – 15 minutos antes da hora da prova

### 7. 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

#### 6 / JANEIRO – SÁBADO (FUNCHAL - RG3)

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

#### 6 / JANEIRO – SÁBADO (RIBEIRA BRAVA - CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
	COMPRIENTO	M	Extra	Extra				
15h00	<b>ALTURA</b>	F			✓	✓	Extra	1,17 (+4) → 1,37 (+3)
	ALTURA	F	Extra	Extra				1,09 (+4) → 1,37 (+3)
	<b>60 M</b>	F			✓	✓	Extra	Eliminatórias
15h15	<b>60 M</b>	M			✓	✓	Extra	Eliminatórias
	DARDO	F			Extra	Extra	Extra	Extra: 500 e 600g
15h30	60 M	F	Extra	Extra				
15h40	60 M	M	Extra	Extra				
15h50	<b>60 M</b>	F			✓	✓		<b>FINAL</b>
15h55	<b>60 M</b>	M			✓	✓		<b>FINAL</b>
16h00	<b>COMPRIENTO</b>	F			✓	✓	Extra	
16h05	<b>1 500 M</b>	F			✓	✓	Extra	
16h15	<b>1 500 M</b>	M			✓	✓	Extra	
16h15	<b>VARA</b>	M		Extra	✓	✓	Extra	2,30 (+15) → 2,90 (+10)
	DARDO	M			Extra	Extra	Extra	Extra: 700 e 800g
16h25	1 500 M	F+M		Extra				
16h35	<b>5.000 M MARCHA</b>	F			✓	✓	Extra	
	<b>5.000 M MARCHA</b>	M			✓	✓	Extra	
16h45	<b>COMPRIENTO</b>	M			✓	✓	Extra	
17h15	400 M	F					Extra	
17h20	400 M	M					Extra	
17h30	<b>300 M</b>	F			✓	✓		
17h40	<b>300 M</b>	M			✓	✓		

### 7 / JANEIRO – DOMINGO (RIBEIRA BRAVA - CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
10h00	<b>60 M BARR.</b>	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>
	<b>TRIPLO</b>	F			✓	✓	Extra	Tábuas: 8m e 10m
	QUÁDRUPLO STEP	F	Extra					Tábuas: 8m e 10m
10h10	<b>60 M BARR.</b>	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>
10h15	<b>ALTURA</b>	M			✓	✓	Extra	1,25 (+5) → 1,60 (+3cm)
10h20	DARDO	F+M		Extra				Extra: 500 e 600g
10h25	<b>3.000 M</b>	F			✓	✓		
10h40	<b>3.000 M</b>	M			✓	✓		
10h55	<b>60 M BARR.</b>	F/M			✓	✓	✓	<b>FINAIS ?</b>
11h05	50 M BARR.	F+M	Extra					5b – 11+7m / 0,65m
11h15	<b>VARA</b>	F			✓	✓	Extra	1,85 (+15) → 2,30 (+10)
	VARA	F		Extra				
	<b>TRIPLO</b>	M			✓	✓	Extra	Tábua: 10m e 11m
	QUÁDRUPLO STEP	M	Extra					Tábuas: 10m e 11m
11h15	<b>800 M</b>	F			✓	✓	Extra	
11h25	<b>800 M</b>	M			✓	✓	Extra	
11h30	DARDO	F+M	Extra					Extra: 400g
11h35	<b>200 M</b>	F			✓	✓	Extra	
11h45	<b>200 M</b>	M			✓	✓	Extra	
11h55	600 M	F+M	Extra					
12h05	<b>4x 400 M</b>	F			✓	✓		
12h15	<b>4x 400 M</b>	M			✓	✓		

Notas: **Quádruplo Step** (sub14) – 4 apoios alternados (EDED ou DEDE) e corrida limitada a 20m