

INTRODUÇÃO

Este documento resume os aspetos mais relevantes da aplicação do *Regulamento Geral de Competições* (RGC) da *Federação Portuguesa de Atletismo* (FPA) à realidade regional da Região Autónoma da Madeira.

Destina-se a esclarecer quanto às adaptações a implementar em competições de âmbito regional da *Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira* (AARAM), previstas no Artº 10º do *Regulamento Geral de Competições* que entrou em vigor em 18 de setembro de 2023.

Tal como previsto no ponto 5 do Artº 10º do RGC, as adaptações de âmbito regional poderão ser nos seguintes âmbitos:

- a) Adaptações aos programas dos vários campeonatos regionais;
- b) Adaptações às características das provas até ao escalão de sub-16;
- c) Número de provas em que os atletas podem participar em competições de âmbito regional;
- d) Autorização para participação eventual em provas de escalões superiores.

Para além dos conteúdos que podem ser consultados no RGC da FPA é também dada relevância à organização do quadro competitivo regional.

Elencam-se de seguida os aspetos abordados neste documento:

1. Campeonatos Regionais
2. Troféus de Regularidade
3. Competições da Campanha Viva o Atletismo
4. Modelo das Classificações Coletivas (pista e fora de pista)
5. Regras de Participação para Atletas Jovens
6. Programa Regional de Provas de Pista – Sub-14 e Sub-16
7. Características das Provas

As adaptações regionais estão destacadas no texto a azul.

1. CAMPEONATOS REGIONAIS

Para atribuição dos títulos regionais nos vários tipos de ambiente e diferentes disciplinas, realizar-se-ão os seguintes Campeonatos Regionais:

AMBIENTE	CAMPEONATOS	TÍTULOS INDIVIDUAIS	TÍTULOS COLETIVOS
Pista (inverno)	CR Absolutos de Inverno	Absolutos + s23	Absolutos
	CR Inverno Sub-18+Sub-20	s18 + s20	Conjunto (s18+s20)
	CR Inverno Sub-14+Sub-16	s14 + s16	Conjunto (s14+s16)
	CR Veteranos de Inverno	Veteranos	Veteranos
	CR Provas Combinadas - Inverno	Absolutos + s20 + s18	Conjunto (s18+s20+Sen)
	CR Lançamentos Longos - Inverno	Absolutos + s20 + s18	-
	CR 10.000m	Absolutos + Veteranos	-
Pista (verão)	CR Absolutos de Verão	Absolutos + s23	Absolutos
	CR Sub-20	s20	Sub-20
	CR Sub-18	s18	Sub-18
	CR Sub-16	s16	Sub-16
	CR Sub-14	s14	Sub-14
	CR Veteranos de verão	Veteranos	Veteranos
	CR Provas Combinadas - Verão	Absolutos + s20 + s18	Conjunto (s18+s20+Sen)
Estrada	CR Estafetas	Abs + s20 + s18 + s16 + s14	-
	CR Estrada – Absolutos	Absolutos + s23 + Veteranos	Absolutos
	CR Estrada Sub-18+Sub-20	s18 + s20	Conjunto (s18+s20)
	CR Estrada Sub-16	s16	Sub-16
	CR Estrada Sub-14	s14	Sub-14
	CR Meia-Maratona	Absolutos + Veteranos	Absolutos
	CR Milha	Abs + Vet + s23 + s20 + s18	Absolutos
Corta-Mato	CR Corta-Mato – Absolutos	Abs + Vet + s23	Absolutos
	CR Corta-Mato Sub-18+Sub-20	s18 + s20	Conjunto (s18+s20)
	CR Corta-Mato Jovem Escolar	s10 + s12 + s14 + s16	Sub-10 a Sub-16
Montanha	CR Montanha – Absolutos	Abs + Vet + s23	Absolutos
	CR Montanha Sub-20	s20	Sub-20
Trail	CR Trail Ultra	Absolutos	Absolutos
	CR Trail (Longo)	Absolutos	Absolutos
	CR Trail Sprint	Absolutos + s23	Absolutos
	CR Trail Sub-20	s20	-
	CR Trail Sub-18	s18	-

2. TROFÉUS DE REGULARIDADE

São atribuídos um conjunto de troféus de carácter coletivo que premeiam os clubes com maior regularidade competitiva.

TROFÉUS DE REGULARIDADE	CLASS. INDIVIDUAL	CLASS. COLETIVA
Troféu “Madeira a Correr”	s20-Sen / Veteranos	Absolutos
Troféu “Mini Madeira a Correr”	s14 / s16 / s18	Conjunta (s14+s16+s18)
Troféu “Trail Madeira”	Absolutos	Absolutos
Circuito de Montanha	Absolutos	Absolutos
Taça da Madeira (absolutos)	-	Absolutos
Taça Jovem da Madeira	-	Conjunta (s18+s20)
Taça de Iniciados	-	Sub-16
Taça de Infantis	-	Sub-14
Taça de Benjamins	-	Sub-12 (mista)

3. OUTRAS COMPETIÇÕES – CAMPANHA VIVA O ATLETISMO

São realizadas as seguintes competições integradas na campanha *Viva o Atletismo*.

TORNEIOS	CLASS. INDIVIDUAL	CLASS. COLETIVA
Olímpico Jovem	s18 / s16 / s14	-
Atleta Completo	s16 / s14	Conjunta
Triatlo Técnico	s18 / s16 / s14	Conjunta
Quilómetro Jovem	s18 / s16 / s14 / s12	Conjunta (s18+s16+s14)
Viva o Corta-Mato	s14 / s16	Conjunta

4. MODELO DE CLASSIFICAÇÕES COLETIVAS EM CAMPEONATOS REGIONAIS

PISTA – MODELO DE CLASSIFICAÇÕES COLETIVAS

ESCALÃO	PROVAS A CONSIDERAR	Nº MÍNIMO DE ATLETAS	Nº MÍNIMO DE PROVAS	ATLETAS QUE PONTUAM POR PROVA	PONTUAÇÃO
P. COMBINADAS (INVERNO) (classif. única F+M)	Pentatlo (Juv+Jun+Sen – Fem) Heptatlo (Juv+Jun+Sen – Masc)	3	3	1	Tabela de provas combinadas da WA
s14/s16 (INVERNO)	Inf: 60, 50b, 600, 1000, Cp, Alt, Ps, Dd, 2000Mx Inf+Inic: 4x80 Inic: 60, 60b, 800, 1500, Cp, Alt, Ps, Dd, 4000Mx	6	8	2 (1 Estafeta)	<u>8 Primeiros:</u> 8, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 1
s18/s20 (INVERNO)	Juvenis e Juniores em conjunto: 60, 60b, 300, 800, 1500, 3000, 5000Mx, 4x400 Comprimento, Triplo, Altura, Vara, Peso	6	8	1 (1 Estafeta)	<u>6 Primeiros:</u> 7, 5, 4, 3, 2, 1
SENIORES (INVERNO)	60, 400, 60b, 4x400 800, 1500, 3000, 3/5000Mx Comprimento, Triplo, Altura, Vara Peso	6	8	1 (1 Estafeta)	<u>6 Primeiros:</u> 7, 5, 4, 3, 2, 1
VETERANOS (INVERNO) (classif. única F+M)	60, 200, 400, 4x400 800, 1500, 3000, 3/5000Mx Comprimento, Altura, Peso	6	8	1 (1 Estafeta)	<u>Classificados por escalão:</u> 5, 3, 2, 1...1
P. COMBINADAS (VERÃO) (classif. única F+M)	Heptatlo (Juv+Jun+Sen – Fem) Decatlo (Juv+Jun+Sen – Masc)	3	3	1	Tabela de provas combinadas da WA
SUB 14	60, 150, 60b, 600, 1000, 2000Mx Comprimento, Quádruplo, Altura, Vara em distância, Peso, Dardo, Disco, Martelo	6	8	2	<u>12 Primeiros:</u> 8, 6, 5, 4, 3, 2, 1 (7º a 12º: 1 ponto)
SUB 16	80, 300, 80b/100b, 300b, 800, 1500, 1500obs, 4000Mx Comprimento, Triplo, Altura, Vara Peso, Dardo, Disco, Martelo	6	8	2	<u>12 Primeiros:</u> 8, 6, 5, 4, 3, 2, 1 (7º a 12º: 1 ponto)
SUB 18	100, 200, 400, 100b/110b, 400b 800, 1500, 3000, 2000obs, 5000Mx Comprimento, Triplo, Altura, Vara Peso, Dardo, Disco, Martelo	6	8	2	<u>8 Primeiros:</u> 8, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 1
SUB 20	100, 200, 400, 100b/110b, 400b 800, 1500, 3000, 5000, 3000obs, 5000Mx Comprimento, Triplo, Altura, Vara Peso, Dardo, Disco, Martelo	6	8	1	<u>6 Primeiros:</u> 7, 5, 4, 3, 2, 1
SENIORES (VERÃO)	100, 200, 400, 100b/110b, 400b 4x100, 4x400 800, 1500, 3000, 5000, 3000obs, 5000Mx Comprimento, Triplo, Altura, Vara Peso, Dardo, Disco, Martelo	6	8	1 (1 Estafeta)	<u>6 Primeiros:</u> 7, 5, 4, 3, 2, 1
VETERANOS (VERÃO) (classif. única F+M)	100, 200, 400, 4x100 800, 1500, 5000, 5000Mx Comprimento, Altura, Peso, Dardo, Disco e Martelo	6	8	1 (1 Estafeta)	<u>Classificados por escalão:</u> 5, 3, 2, 1...1

FORA DA PISTA – MODELO DE CLASSIFICAÇÕES COLETIVAS

(ESTRADA / CORTA-MATO / MONTANHA / TRAIL)

TIPO	ESCALÃO	DISTÂNCIAS	Nº DE ATLETAS	CRITÉRIO	VENCE	DESEMPATE
ESTRADA	Seniores*	8 a 12 km (referência)	4	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 4º
	s18 + s20	3 a 5 km (referência)	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
	Sub 16	2 a 3 km (referência)	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
	Sub 14	1 a 2 km (referência)	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
MEIA MARATONA	Seniores*	21.0975m	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
MILHA	s18/s20/Sen	1.609m	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
CORTA-MATO	Seniores*	5 a 8 km	4	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 4º
	s18 + s20	3 a 4 km	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
	Sub 16	2 a 3 km	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
	Sub 14	1 a 2 km	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
	Sub 12	600m a 1 km	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
	Sub 10	400m a 600m	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
MONTANHA	Seniores*	8 a 12 km (referência)	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
	Sub 20	4 a 5 km	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
TRAIL	Seniores*	Sprint (até 24km-E)	3	Tempos	Menor soma	Melhor 3º tempo
	Seniores*	Longo (25 a 44km-E)	3	Tempos	Menor soma	Melhor 3º tempo
	Seniores*	Ultra (+ de 45km-E)	3	Tempos	Menor soma	Melhor 3º tempo

* - O escalão de Seniores inclui as categorias de Sub-23 e de Veteranos.

5. REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS JOVENS

REGRA GERAL

5.1. Se, na mesma competição, se realizarem provas de escalões diferentes, os atletas terão de participar nas provas destinadas ao seu escalão etário – eventuais exceções a esta regra, por motivos justificados, carecem de especial autorização da Direção Técnica Regional.

NÚMERO PROVAS POR DIA DE COMPETIÇÃO

5.2. Às crianças dos escalões de Sub-10 e de Sub-12 deve ser prioritariamente oferecido um conjunto de atividades lúdicas e em forma jogada, que podem incluir vários tipos de jogos e atividades durante o mesmo evento (conforme previsto nos Encontros da *Taça Fun'Athletics*). As crianças destes escalões não devem participar em mais do que um evento competitivo no mesmo dia (seja de carácter formal ou informal).

5.3. Os atletas dos escalões de Sub-14 e Sub-16 poderão participar no seguinte número de provas por dia:

- [Competições de uma só jornada – três provas;](#)
- [Competições de jornada dupla – duas provas por dia.](#)

5.4. Os atletas dos escalões de Sub-18 e Sub-20 poderão participar no seguinte número de provas por dia:

- [Competições de uma só jornada – duas provas;](#)
- [Competições de jornada dupla – duas provas por dia, no máximo de 3 no conjunto dos dois dias \(ou 4 provas, desde que duas delas sejam em estafetas\).](#)

5.5. As regras dos pontos anteriores aplicam-se, inclusivamente, em competições diferentes no mesmo dia.

5.6. As regras dos pontos anteriores não se aplicam em provas combinadas [ou em provas sob forma jogada.](#)

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SUB-10

5.7. Às crianças do escalão de Sub-10 deve ser prioritariamente oferecido um conjunto de atividades lúdicas e em forma jogada, [enquadradas em iniciativas dos próprios clubes.](#)

5.8. A AARAM, em parceria com o Desporto Escolar, oferece a possibilidade de participação no [Corta-Mato Jovem Escolar](#) também para este escalão etário.

5.9. Poderão participar em algumas [provas de estrada](#) para Sub-10, com [distância não superior a 600m](#) e procurando [não exceder seis provas por época.](#)

5.10. As crianças do escalão de Sub-10 de último ano, são autorizadas a participar nos [Encontros da Taça Fun'Athletics.](#)

5.11. Na última jornada da [Taça Fun'Athletics](#) poderão ser formadas [equipas de Sub-10.](#)

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SUB-12

- 5.12. Às crianças do escalão de Sub-12, para além de atividades lúdicas e em forma jogada, enquadradas em iniciativas dos próprios clubes, *será oferecido um conjunto de seis a oito Encontros no âmbito da Taça Fun' Athletics.*
- 5.13. A AARAM, em parceria com o Desporto Escolar, oferece a possibilidade de participação no *Corta-Mato Jovem Escolar* também para este escalão etário.
- 5.14. Poderão participar em *provas de estrada* para Sub-12, com *distância não superior a 600m* e procurando *não exceder oito provas por época.*
- 5.15. As crianças do escalão de *Sub-12 de último ano*, poderão participar nos *Campeonatos Regionais de Pista de Sub-14.*

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SUB-14

- 5.16. Aos atletas Sub-14 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 150m.
- 5.17. Os atletas Sub-14, para além das provas do respetivo escalão etário, poderão participar apenas em competições do escalão de Sub-16, respeitando as restrições do quadro seguinte.

Ambiente	Provas/Distâncias Não Permitidas – Sub-14
Pista (programa Sub-16)	300m, 300m barreiras, 1.500m obstáculos, 4.000m Marcha, Triplo Salto
Estrada	Corridas – distâncias superiores a 2,5 km Marcha – distâncias superiores a 3 km
Corta-Mato	Distâncias superiores a 2,5 km
Montanha	Não são permitidas provas de montanha para este escalão etário.
Trail	Não são permitidas provas de trail para este escalão etário.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SUB-16

- 5.18. Aos atletas Sub-16 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.
- 5.19. Os atletas Sub-16, para além das provas do respetivo escalão etário, poderão participar apenas em competições do escalão de Sub-18, respeitando as restrições do quadro seguinte.

Ambiente	Provas/Distâncias Não Permitidas – Sub-16
Pista (programa Sub-18)	400m (individual ou em estafeta), 400m barreiras, 2.000m obstáculos, 3.000m, Decatlo
Estrada	Corridas – distâncias superiores a 3,5 km Marcha – distâncias superiores a 5 km
Corta-Mato	Distâncias superiores a 3,5 km
Montanha	Não são permitidas provas de montanha para este escalão etário.
Trail	Não são permitidas provas de trail para este escalão etário.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SUB-18

5.20. Aos atletas Sub-18 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.

5.21. Os atletas Sub-18, para além das provas do respetivo escalão etário, poderão participar em competições regionais de escalões superiores, respeitando as restrições do quadro seguinte.

Ambiente	Provas/Distâncias Não Permitidas – Sub-18
Pista (programa Sub-20)	3.000m obstáculos, 5.000m
Pista (programa Seniores)	3.000m obstáculos, 5.000m, 10.000m, Peso (7,26kg); Martelo (7,26kg)
Estrada	Corridas – distâncias superiores a 5 km Marcha – distâncias superiores a 10 km
Corta-Mato	Distâncias superiores a 4 km
Montanha	Não são permitidas provas de montanha para este escalão etário.
Trail	Distâncias superiores a 15 km

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARA ATLETAS SUB-20

5.22. Aos atletas Sub-20 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 400m.

5.23. Os atletas Sub-20, para além das provas do respetivo escalão etário, poderão participar em competições de escalões superiores, respeitando as restrições do quadro seguinte.

Ambiente	Provas/Distâncias Não Permitidas – Sub-20
Pista (programa Seniores)	10.000m
Estrada	Corridas – distâncias superiores a 10 km Marcha – distâncias superiores a 20 km
Corta-Mato	Distâncias superiores a 6 km
Montanha	Distâncias superiores a 6 km
Trail	Distâncias superiores a 25 km

6. PROGRAMAS DE PROVAS DE PISTA – SUB-14 E SUB-16

(Adaptações Regionais a AZUL)

Grupo	Sub-14		Sub-16		Obs
	F	M	F	M	
Velocidade e Estafetas	60 m		60 m		Sub-16 – Nov a Fev
			80 m		
	150 m		300 m		
	4x 60 m		4x 80 m		
Barreiras	50 B (5b-11+7/0,65m)		60 B (6b-12+7,5/0,76m)	60 B (5b-13+8/0,84m)	Sub-14 – Dez → Abr Sub-16 – Dez → Fev
	60 B (6b-12+7/0,76m)	60 B (6b-12+7,5/0,76m)	80 B (8b-12+8/0,76m)	100 B (10b-13+8,5/0,84m)	
			300 B (7b-50+35/0,76m)		
Meio Fundo e Marcha	600 m		800 m		
	1.000 m		1.000 m		
			1.500 m		
			1.500 m Obstáculos (76cm - sem vala)		
Saltos	2.000 m Mx		4.000 m Mx		
	Altura		Altura		
	Comprimento		Comprimento		
	Quádruplo Step		Triplo		
Lançamentos	Vara em Distância (-1m / +1m)		Vara		
	Peso (2k)	Peso (3k)	Peso (3k)	Peso (4k)	
	Dardo (400g)	Dardo (400g)	Dardo (500g)	Dardo (600g)	
	Disco (600g)	Disco (750g)	Disco (750g)	Disco (1k)	
	Martelo (2k)	Martelo (3k)	Martelo (3k)	Martelo (4k)	
Combinadas	Triatlo Técnico Regional F: Compr. + 60 + Peso M: 60 + Compr. + Peso2		Triatlo Técnico Fem: Compr. + 60b + Peso Masc: 60b + Compr. + Peso		Sub-14: Tabelas adaptadas Peso 2 (♂)
			Tetratlo Anos Pares: F: 80 + Peso + Altura + 800 M: 100b + Compr. + Peso + 1000 Anos Ímpares: F: 80b + Compr. + Peso + 800 M: 80 + Peso + Altura + 1000		
	Pentatlo Regional F: 60+Peso / 50b+Compr.+1000 M: 60+Compr. / 50b+Peso2+1000		Heptatlo F: 80b+Dardo+Altura / 80+Compr.+Peso+800 M: 80+Compr.+Dardo / 100b+Peso+Altura+1000		Sub-14: Tabelas adaptadas 50mb e Peso 2 (♂)

7. CARACTERÍSTICAS DAS PROVAS (Adaptações Regionais a AZUL)

BARREIRAS

FEMININOS	Escalão	Distância (designação)	Altura	Nº de Barr.	Até 1ª Barr.	Entre Barr.	Última à meta	Observ.
	Sub-12	40 mB	0,50m	5	10 a 11,00m	5 a 6,00m	5,00m (ou +)	Partida em pé
	Sub-14	50 mB	0,65m	5	11,00m	7,00m	11,00m	← até Abril
		60 mB	0,76m	6	12,00m	7,00m	13,00m	
	Sub-16	60 mB	0,76m	6	12,00m	7,50m	10,50m	← até Fev
		80 mB	0,76m	8	12,00m	8,00m	12,00m	
		300 mB	0,76m	7	50 m	35 m	40 m	
	Sub-18	60 mB	0,76m	5	13,00m	8,50m	13,00m	← até Fev
		100 mB	0,76m	10	13,00m	8,50m	10,50m	
		400 mB	0,76m	10	45 m	35 m	40 m	
Sub-20 e Seniores	60 mB	0,84m	5	13,00m	8,50m	13,00m	← até Fev	
	100 mB	0,84m	10	13,00m	8,50m	10,50m		
	400 mB	0,76m	10	45 m	35 m	40 m		

MASCULINOS	Escalão	Distância (designação)	Altura	Nº de Barr.	Até 1ª Barr.	Entre Barr.	Última à meta	Observ.
	Sub-12	40 mB	0,50m	5	10 a 11,00m	5 a 6,00m	5,00m (ou +)	Partida em pé
	Sub-14	50 mB	0,65m	5	11,00m	7,00m	11,00m	← até Abril
		60 mB	0,76m	6	12,00m	7,50m	10,50m	
	Sub-16	60 mB	0,84m	5	13,00m	8,00m	15,00m	← até Fev
		100 mB	0,84m	10	13,00m	8,50m	10,50m	
		300 mB	0,76m	7	50 m	35 m	40 m	
	Sub-18	60 mB	0,914m	5	13,72m	9,14m	9,72m	← até Fev
		110 mB	0,914m	10	13,72m	9,14m	14,02m	
		400 mB	0,84m	10	45 m	35 m	40 m	
	Sub-20	60 mB	0,99m	5	13,72m	9,14m	9,72m	← até Fev
		110 mB	0,99m	10	13,72m	9,14m	14,02m	
		400 mB	0,914m	10	45 m	35 m	40 m	
Seniores	60 mB	1,067m	5	13,72m	9,14m	9,72m	← até Fev	
	110 mB	1,067m	10	13,72m	9,14m	14,02m		
	400 mB	0,914m	10	45 m	35 m	40 m		

PROVAS COMBINADAS

SEXO	ESCALÃO	NOME	1º DIA	2º DIA
FEMININOS	Sub-14	Triatlo		Ps ² 60 Cp
		Pentatlo Regional	60 Ps ²	50b ^{.65} Cp 1000
	Sub-16	Triatlo		Cp 60b ^{.76} Ps ³
		Tetratlo	Anos pares: 80 Ps ³ Alt 800 Anos Ímpares: 80b ^{.76} Cp Ps ³ 800	
		Heptatlo	80b ^{.76} Dd ⁵ Alt	80 Cp Ps ³ 800
	Sub-18	Triatlo		Alt 60b ^{.76} Ps ³
		Pentatlo		60b ^{.76} Alt Ps ³ Cp 800
		Heptatlo	100b ^{.76} Alt Ps ³ 200	Cp Dd ⁵ 800
	Sub-20 e Seniores	Pentatlo		60b ^{.84} Alt Ps ⁴ Cp 800
		Heptatlo	100b ^{.84} Alt Ps ⁴ 200	Cp Dd ⁶ 800
MASCULINOS	Sub-14	Triatlo Regional		60 Ps ² Cp
		Pentatlo Regional	60 Cp	50b ^{.65} Ps ² 1000
	Sub-16	Triatlo		60b ^{.84} Cp Ps ⁴
		Tetratlo	Anos pares: 100b ^{.84} Cp Ps ⁴ 1000 Anos Ímpares: 80 Ps ⁴ Alt 1000	
		Heptatlo	80 Cp Dd ⁶	100b ^{.84} Ps ⁴ Alt 1000
	Sub-18	Triatlo		60b ^{.91} Ps ⁵ Alt
		Heptatlo	60 Cp Ps ⁵ Alt	60b ^{.91} Vr 1000
		Decatlo	100 Cp Ps ⁵ Alt 400	110b ^{0,91} Dc ^{1.5} Vr Dd ⁷ 1500
	Sub-20	Heptatlo	60 Cp Ps ⁶ Alt	60b ¹ Vr 1000
		Decatlo	100 Cp Ps ⁶ Alt 400	110b ¹ Dc ^{1.75} Vr Dd ⁸ 1500
Seniores	Heptatlo	60 Cp Ps ⁷ Alt	60b ^{1,06} Vr 1000	
	Decatlo	100 Cp Ps ⁷ Alt 400	110b ^{1,06} Dc ² Vr Dd ⁸ 1500	

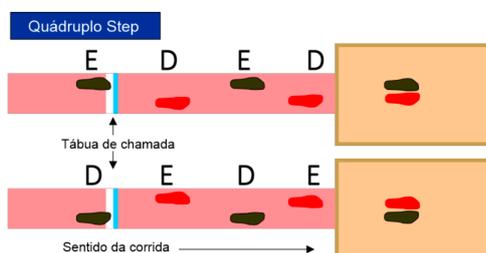
LANÇAMENTOS

Escalaão	DARDO		DISCO		PESO		MARTELO	
	F	M	F	M	F	M	F	M
Sub-12	Vortex (± 125g)		Arco (± 200g)		1 kg (bola medicinal)			
Sub-14	400 g	400 g	600 g	750 g	2 kg	3 kg (PComb: 2kg)	2 kg	3 kg
Sub-16	500 g	600 g	750 g	1 kg	3 kg	4 kg	3 kg	4 kg
Sub-18	500 g	700 g	1 kg	1,5 kg	3 kg	5 kg	3 kg	5 kg
Sub-20	600 g	800 g	1 kg	1,75 kg	4 kg	6 kg	4 kg	6 kg
Seniores	600 g	800 g	1 kg	2 kg	4 kg	7,26 kg	4 kg	7,26 kg

SALTOS

Quádruplo Step (Sub-14)

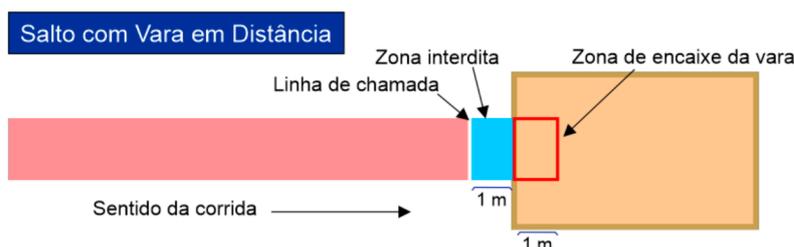
O quádruplo step é uma sucessão de 4 saltos alternando os apoios e terminando na areia com regulamentação idêntica ao triplo salto, exceto quanto à sequência de apoios (ver imagem).



É recomendada uma linha de delimitação da corrida de balanço situada a 20m da linha de chamada. Recomendam-se tábuas de chamada entre os 9 e os 11m.

Salto com Vara em Distância (Sub-14)

O salto com vara em distância realiza-se num sector de salto e comprimento, havendo uma linha limite para a chamada a 1m da caixa de areia e uma zona de encaixe obrigatório da vara na areia que termina 1m após o início da caixa de areia (ver imagem).



A medição é realizada como no salto em comprimento (ignorando-se as marcas deixadas pela vara).

CORRIDAS

1.500m obstáculos (Sub-16)

Esta prova realiza-se sem recurso à vala de água, sendo colocados 4 obstáculos por volta (no final das zonas de transmissão dos 4x100m e dos 4x400m), realizando um total de 13 transposições.

A partida é dada no mesmo local dos 1.500m planos e o primeiro obstáculo a transpor é o obstáculo colocado a 90m da meta (final da 3ª transmissão dos 4x100m), após realizados 210m de corrida.

Estafeta Medley

Esta estafeta consta de 4 percursos na seguinte sequência: 100m, 200m, 300m e 400m.

Nas provas de âmbito regional a partida é dada no mesmo local dos 200m, correndo-se o primeiro percurso e realizando-se a primeira transmissão em pistas separadas.

Os atletas passam à corda após o final da primeira zona de transmissão.

A segunda transmissão é realizada à corda na 1ª zona de transmissão dos 4x100m (pista 1) e a terceira transmissão será realizada na zona de transmissão dos 4x400m (pista 1).

Estafeta Olímpica

Esta estafeta consta de 4 percursos na seguinte sequência: 100m, 200m, 400m e 800m.

A partida é dada no mesmo local dos 300m, correndo-se o primeiro percurso e realizando-se a primeira transmissão em pistas separadas.

Os atletas fazem a curva ainda em pistas separadas e passam à corda a 90m da meta (após o final da 3ª zona de transmissão dos 4x100m).

A segunda e terceira transmissões são realizadas à corda na zona de transmissão dos 4x400m (pista 1).