

REGULAMENTO

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. Estes campeonatos são dirigidos aos atletas dos escalões de **Sub-14** e **Sub-16**, filiados na AARAM e com a sua situação regularizada.
- 1.2. Cada clube poderá fazer-se representar por 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 4 provas desde que uma delas seja a estafeta.
- 1.4. Os atletas devem participar apenas nas provas do seu escalão etário, exceto na estafeta de 4x80m, em que os Sub-14 podem participar em conjunto com os Sub-16.
- 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 150m (Sub-14) ou 300m (Sub-16).
- 1.6. Nas corridas inferiores a 150m, 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 150m 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.
- 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. 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 Sub-14 e de Sub-16 nas provas em disputa para cada escalão e sexo.

5. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

- 5.1. Estes campeonatos designam também os **clubes Campeões Regionais de Inverno em sub14/sub16** (classificação conjunta) em cada sexo.
- 5.2. As equipas serão constituídas por atletas dos escalões de sub14 e sub16.
- 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 pontuam apenas os dois (2) melhores atletas 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 8, 6, 5, 4, 3, 2, 1 e 1 pontos respetivamente aos 1º, 2º...e 8º classificado de cada prova.
 - 5.5.1. 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 3 primeiros em cada prova (e à 1ª equipa nas estafetas).

PROGRAMA / HORÁRIO

SÁBADO, 10 / FEVEREIRO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
10h00	MARTELO	M	Extra	Extra	Extra	Extra	Extra	Extra: 3, 4, 5, 6 e 7,26kg
	PESO	F	2k	3k				
10h30	PESO	F			Extra	Extra	Extra	Extra: 3 e 4kg
11h00	MARTELO	F	Extra	Extra	Extra	Extra	Extra	Extra: 2, 3 e 4kg
	PESO	M	3k	4k				
11h30	PESO	M			Extra	Extra	Extra	Extra: 5, 6 e 7,26kg

SÁBADO, 10 / FEVEREIRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
15h00	TRIPLO	F+M			Extra	Extra	Extra	Tábuas: 8 e 10 ou 10 e 11m
	ALTURA	F		✓				1,08 (+4) → 1,32 (+3)
15H10	60 M	F	✓					Eliminatórias
	60 M	M	✓					Eliminatórias
15h15	DISCO	F+M		Extra	Extra	Extra	Extra	Extra: 1 / 1,5 / 1,75 / 2kg
15h20	60 M	F		✓				Eliminatórias
15h30	60 M	M		✓				Eliminatórias
15h45	60 M	F	✓					FINAL
15h50	60 M	M	✓					FINAL
15h55	60 M	F		✓				FINAL
16h00	60 M	M		✓				FINAL
	COMPRIMENTO	F	✓					
16h15	2.000 M MARCHA	F+M	✓					
	4.000 M MARCHA	F+M		✓				
16h45	ALTURA	M		✓				1,24 (+4) → 1,52 (+3)
	DARDO	F+M			Extra	Extra	Extra	Extra: 500 / 600 / 700 / 800g
16h55	400 M	F			Extra	Extra	Extra	
	400 M	M			Extra	Extra	Extra	
17h00	COMPRIMENTO	M	✓					
17h05	600 M	F	✓					
17h10	600 M	M	✓					
17h20	800 M	F		✓				
17h30	800 M	M		✓				
17h40	1.500 M	F			Extra	Extra	Extra	
17h50	1.500 M	M			Extra	Extra	Extra	

DOMINGO, 11 / FEVEREIRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
9h50	60 M BARR.	F		✓				6b – 12+7,5 / <u>0,76m</u> – Elim
	ALTURA	F	✓					1,00 (+4) → 1,24 (+3cm)
10h00	60 M BARR.	M		✓				5b - 13+8m / <u>0,84m</u> – Elim
	DARDO	M	✓	✓				400g / 600g
10h05	COMPRIMENTO	F		✓				
10h10	50 M BARR.	F	✓					5b – 11+7m / 0,65m – Elim.
10h20	50 M BARR.	M	✓					5b – 11+7m / 0,65m – Elim.
10h35	60 M BARR.	F		✓				6b – 12+7,5 / <u>0,76m</u> – FINAL
10h40	60 M BARR.	M		✓				5b - 13+8m / <u>0,84m</u> – FINAL
10h45	50 M BARR.	F	✓					5b – 11+7m / 0,65m – FINAL.
10h50	50 M BARR.	M	✓					5b – 11+7m / 0,65m – FINAL.
11h00	200 M	F			Extra	Extra	Extra	
	ALTURA	M	✓					1,06 (+4) → 1,34 (+3cm)
11h10	COMPRIMENTO	M		✓				
	DARDO	F	✓	✓				400g / 500g
	200 M	M			Extra	Extra	Extra	
11h20	1.000 M	F	✓					
11h30	1.000 M	M	✓					
11h40	1.500 M	F		✓				
11h50	1.500 M	M		✓				
12h00	800 M	F			Extra	Extra	Extra	
12h05	800 M	M			Extra	Extra	Extra	
12h15	4x 80 M	F	✓	✓				
	4x 80 M	M	✓	✓				