

REGULAMENTO

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. A participação nestes campeonatos é reservada 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.
- 1.3. 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. Aos atletas sub-14 não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou prova de marcha de distância igual ou superior a 150m.
 - 1.3.2. Aos atletas sub-16 não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300m.
 - 1.3.3. Os atletas sub-14 não poderão participar nas provas de triplo salto, nem nas provas de 4.000m marcha, nem nas corridas de 300m, 300m barreiras e 1.500m obstáculos.
- 1.4. Nas corridas inferiores a 300m, 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. Duas ou três eliminatórias – apuram diretamente os dois primeiros de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
 - 1.4.1.2. Mais de três eliminatórias – apuram diretamente os vencedores de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
- 1.5. As corridas de distância igual ou superior a 300m, serão realizadas por séries.
 - 1.5.1. Nestas corridas 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** 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 coletiva 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:

SÁBADO (MANHÃ), 25/MAIO – FUNCHAL (RG3)

Hora	Prova	Sexo	s14 Inf	s16 Inic	Extra	Observações
10h00	MARTELO	F	✓	✓		3 kg
	PESO	M	✓	✓		4 kg
10h40	PESO	F+M			s18/s20/Sen	Prova extra: 3/4/5/6/7,26kg
10h45	MARTELO	M	✓	✓		4 kg
11h20	PESO	F	✓	✓		3 kg
11h25	MARTELO	F+M			s18/s20/Sen	Prova extra: 3/4/5/6/7,26kg

SÁBADO (TARDE), 25/MAIO – RIBEIRA BRAVA

Hora	Prova	Sexo	s14 Inf	s16 Inic	Extra	Observações
16h30	ALTURA	M	✓	✓		1,16 (+4cm) → 1,52 (+3cm)
	ALTURA	M			s18/s20/Sen	1,52 (+6cm) → 1,64 (+3cm)
	COMPRIMENTO	F+M			s18/s20/Sen	
	DARDO	F	✓	✓		500 g
16h45	80 M – ELIM.	F	✓	✓		Eliminatórias
	80 M – ELIM.	M	✓	✓		Eliminatórias
17h00	100 M	F			s18/s20/Sen	
17h10	100 M	M			s18/s20/Sen	
17h20	80 M – FINAL	F	✓	✓		Final
17h25	80 M – FINAL	M	✓	✓		Final
17h30	COMPRIMENTO	F	✓	✓		
	DARDO	M	✓	✓		600 g
17h35	4 000 M MARCHA	F+M		✓		
	2 000 M MARCHA	F+M			S14	
	5 000 M MARCHA	F+M			s18/s20/Sen	
17h50	VARA	F	✓	✓		1,80 (+10cm) → 2,70 (+5cm)
	VARA	F			s18/s20/Sen	2,30 (+20cm) → 2,50 (10cm)
18h15	1.500 M	F			s18/s20/Sen	
18h23	1.500 M	M			s18/s20/Sen	
18h30	COMPRIMENTO	M	✓	✓		
	DARDO	F+M			s18/s20/Sen	F: 500g + 600g / M: 700g + 800g
	1 500 M	F	✓	✓		
18h40	1 500 M	M	✓	✓		
18h50	400 M	F			s18/s20/Sen	
18h55	400 M	M			s18/s20/Sen	
19h00	300 M	F		✓		
19h05	300 M	M		✓		

DOMINGO, 26/MAIO – RIBEIRA BRAVA

Hora	Prova	Sexo	s14	s16	Extra	Observações
9h50	DISCO	F	✓	✓		750 g
	80 M BARR.	F	✓	✓		12,00+8,00 / 0,76m – 8b – Eliminatórias
10h05	100 M BARR.	M	✓	✓		13,00+8,50 / 0,84m – 10b – Eliminatórias
10h10	100 M BARR.	F			s18/s20/Sen	13,00+8,50m / 76cm + 84cm – 10b
	TRIPLO	F		✓	s18/s20/Sen	Tábuas: 8 e 10m
	VARA	M	✓	✓		1,80 (+10cm) → 2,70 (+5cm)
	VARA	M			s18/s20/Sen	2,50 (+20cm) → 3,10 (+10cm)
10h20	110 M BARR.	M			s18/s20/Sem	13,72+9,14m / 91cm + 1m + 1,06m – 10b
10h30	80 M BARR. – FINAL	F	✓	✓		Final
10h40	100 M BARR. – FINAL	M	✓	✓		Final
10h45	DISCO	M	✓	✓		1 kg
10h50	200 M	F			s18/s20/Sen	
11h00	200 M	M			s18/s20/Sen	
11h10	TRIPLO	M		✓	s18/s20/Sen	Tábuas: 8 e 10m
11h15	ALTURA	F	✓	✓		1,04 (+4cm) → 1,32 (+3cm)
	ALTURA	F			s18/s20/Sen	1,32 (+6cm) → 1,38 (+3cm)
11h20	1.500 M OBST.	F+M		✓		0,76m (sem vala)
11h35	800 M	F			s18/s20/Sen	
11h40	800 M	F	✓	✓		
	DISCO	F+M			s18/s20/Sen	F: 1k / M: 1,5k + 1,75k + 2k
11h45	800 M	M			s18/s20/Sen	
11h50	800 M	M	✓	✓		
12h10	300 M BARR.	F		✓		50+35m / 76cm – 7b
	300 M BARR.	M		✓		50+35m / 76cm – 7b