

### REGULAMENTO

#### 1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. Estes campeonatos são dirigidos a atletas dos escalões de **sub-16 e sub-18**, filiados na AARAM e com a sua situação regularizada.
- 1.2. Os clubes filiados na AARAM podem participar com um número ilimitado de atletas.
- 1.3. Cada atleta pode participar em 2 provas por dia, num total de 3 provas nos dois dias.
- 1.4. Os atletas devem respeitar os requisitos do Regulamento Geral de Competições, que a seguir se enunciam:
  - 1.4.1. 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.
  - 1.4.2. Os atletas sub-16 não poderão participar nas corridas de 400m, 400m barreiras, 3.000m, nem de 2.000m obstáculos.
- 1.5. Nas corridas inferiores a 200m, caso haja mais do que oito atletas confirmados, disputar-se-ão **eliminatórias** (caso contrário, a final disputar-se-á no horário previsto para as eliminatórias).
  - 1.5.1. O **apuramento para as finais** far-se-á do seguinte modo:
    - 1.5.1.1. Duas ou três eliminatórias – apuram diretamente os dois primeiros de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
    - 1.5.1.2. Mais de três eliminatórias – apuram diretamente os vencedores de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
- 1.6. As corridas de distância igual ou superior a 200m serão disputadas por séries.
  - 1.6.1. A distribuição dos atletas pelas séries é da responsabilidade da organização, procurando-se que a última série seja composta pelos atletas com melhores marcas.
  - 1.6.2. A classificação é ordenada em função dos tempos realizados por cada atleta – em caso de empate em séries diferentes, os pontos serão repartidos equitativamente.
- 1.7. 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.
- 1.8. 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 e escalões expressamente assinalados no programa.
- 2.2. Os atletas que participam extracompetição (incluindo eventuais atletas sub-16 ou sub-18 filiados noutras associações) não têm direito aos títulos nem lugares de honra e não poderão participar em finais de corridas ou concursos quando em prejuízo de atletas regionais.
- 2.3. Nas provas de distância igual ou superior a 800m e sempre que o número de atletas extra possam condicionar o normal decurso das provas do campeonato, os atletas extra competirão em séries separadas.

2.3.1. Nas provas extracompetição de lançamentos e saltos horizontais que se realizem simultaneamente para vários escalões, apenas os atletas detentores das 8 melhores marcas têm direito aos 6 ensaios (independentemente do escalão).

### 3. INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES

3.1. As inscrições serão efetuadas on-line na plataforma [fpa.competicoes.pt](https://fpa.competicoes.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 Campeão Regional de Sub-18 em cada prova individual.

### 5. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

5.1. Estes campeonatos designam os clubes Campeões Regionais de Sub-18 (em femininos e masculinos).

5.2. Para que possam obter classificação coletiva num dos sexos, os clubes devem:

5.2.1. Apresentar um mínimo de seis (6) atletas em competição;

5.2.2. Os atletas devem competir em, pelo menos, oito (8) provas diferentes.

5.3. Em cada prova pontuam os dois (2) melhores atletas por clube.

5.3.1. Para este efeito, os restantes atletas do mesmo clube e outros atletas individuais serão ignorados da classificação.

5.4. Serão pontuados os doze (12) primeiros em cada prova.

5.4.1. Serão atribuídos 8, 6, 5, 4, 3, 2, 1 e 1 pontos, respetivamente, aos 1º, 2º...e 8º classificado de cada prova.

5.5. Vence, em cada sexo, o clube cuja equipa obtenha o maior somatório de pontos no final do campeonato.

5.5.1. 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).

### 6. TAÇA JOVEM DA MADEIRA

6.1. Este campeonato conta para a classificação da Taça Jovem (consultar regulamento próprio).

### 7. PRÉMIOS

- Serão atribuídos troféus aos clubes vencedores em cada sexo.
- Serão atribuídas medalhas aos três primeiros em cada prova individual.

### 8. 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, 22/JUNHO – FUNCHAL (RG3)

| Hora  | PROVA          | Sexo | s14 | s16 | s18 | s20   | Abs   | Obs                     |
|-------|----------------|------|-----|-----|-----|-------|-------|-------------------------|
| 10h00 | <b>MARTELO</b> | F    |     | ✓   | ✓   |       |       | 3 kg                    |
|       | <b>PESO</b>    | M    |     | ✓   | ✓   |       |       | 5 kg                    |
| 10h40 | PESO           | F+M  |     |     |     | Extra | Extra | Prova extra: 4/6/7,26kg |
| 10h45 | <b>MARTELO</b> | M    |     | ✓   | ✓   |       |       | 5 kg                    |
| 11h20 | <b>PESO</b>    | F    |     | ✓   | ✓   |       |       | 3 kg                    |
| 11h30 | MARTELO        | F+M  |     |     |     | Extra | Extra | Prova extra: 4/6/7,26kg |

#### SÁBADO, 22/JUNHO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

| Hora  | PROVA                 | Sexo | s14 | s16 | s18 | s20   | Abs   | Obs                      |
|-------|-----------------------|------|-----|-----|-----|-------|-------|--------------------------|
| 17h00 | <b>100 M – ELIM.</b>  | F    |     | ✓   | ✓   |       |       | Eliminatórias            |
| 17h10 | <b>100 M – ELIM.</b>  | M    |     | ✓   | ✓   |       |       | Eliminatórias            |
|       | <b>DARDO</b>          | F    |     | ✓   | ✓   |       |       | 500g                     |
| 17h15 | <b>COMPRIMENTO</b>    | F    |     | ✓   | ✓   |       |       |                          |
| 17h20 | <b>VARA</b>           | M    |     | ✓   | ✓   | Extra | Extra | 2,10 (+15) → 2,85 (+10)  |
|       | 100 M                 | F    |     |     |     | Extra | Extra | Prova extra              |
| 17h30 | 100 M                 | M    |     |     |     | Extra | Extra | Prova extra              |
| 17h40 | <b>100 M – FINAL</b>  | F    |     | ✓   | ✓   |       |       | <b>Final</b>             |
| 17h45 | <b>100 M – FINAL</b>  | M    |     | ✓   | ✓   |       |       | <b>Final</b>             |
| 17h55 | <b>2.000 M OBST.</b>  | F    |     | -   | ✓   | Extra | Extra | 0,76m                    |
| 18h10 | <b>2.000 M OBST.</b>  | M    |     | -   | ✓   |       |       | 0,84m                    |
|       | <b>DARDO</b>          | M    |     | ✓   | ✓   |       |       | 700g                     |
| 18h15 | <b>COMPRIMENTO</b>    | M    |     | ✓   | ✓   |       |       |                          |
| 18h25 | <b>5.000 M MARCHA</b> | F    |     | ✓   | ✓   | Extra | Extra |                          |
|       | <b>5.000 M MARCHA</b> | M    |     | ✓   | ✓   | Extra | Extra |                          |
| 18h30 | <b>VARA</b>           | F    |     | ✓   | ✓   | Extra | Extra | 1,85 (+15) → 2,00 (+10)  |
| 19h05 | <b>1.500 M</b>        | F    |     | ✓   | ✓   | Extra | Extra |                          |
| 19h10 | 1 500 M               | F    |     |     |     | Extra | Extra | Prova extra              |
|       | DARDO                 | F+M  |     |     |     | Extra | Extra | Prova extra: 600g / 800g |
|       | COMPRIMENTO           | F+M  |     |     |     | Extra | Extra | Prova extra              |
| 19h20 | <b>1.500 M</b>        | M    |     | ✓   | ✓   |       |       |                          |
| 19h30 | 1 500 M               | M    |     |     |     | Extra | Extra | Prova extra              |
| 19h40 | <b>400 M</b>          | F    |     | ✓   | ✓   | Extra | Extra |                          |
| 19h50 | <b>400 M</b>          | M    |     | ✓   | ✓   | Extra | Extra |                          |

### DOMINGO, 23/JUNHO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

| Hora  | PROVA                        | Sexo | s14 | s16   | s18 | s20   | Abs   | Obs                              |
|-------|------------------------------|------|-----|-------|-----|-------|-------|----------------------------------|
|       | <b>3 000 M</b>               | F+M  |     | -     | ✓   |       |       |                                  |
| 9h45  | <b>ALTURA</b>                | F    |     | ✓     | ✓   | Extra | Extra | 1,16 (+4) → 1,40 (+3)            |
|       | <b>DISCO</b>                 | F    |     | ✓     | ✓   |       |       | 1 kg                             |
| 10h00 | <b>110 M BARR. – ELIM.</b>   | M    |     | ✓     | ✓   |       |       | 10b – 13,72+9,14/0,91m           |
|       | 110 M BARR.                  | M    |     |       |     | Extra | Extra | 10b – 13,72+9,14/ 1m e 1,067m    |
| 10h10 | <b>100 M BARR. – ELIM.</b>   | F    |     | ✓     | ✓   |       |       | 10b – 13,00+8,50/0,76m           |
|       | 100 M BARR.                  | F    |     |       |     | Extra | Extra | 10b – 13,00+8,50/ 0,84m          |
| 10h15 | <b>TRIPLO</b>                | M    |     | ✓     | ✓   | Extra | Extra | Tábuas: 8 e 10m                  |
| 10h25 | <b>200 M</b>                 | F    |     | ✓     | ✓   |       |       |                                  |
| 10h30 | 200 M                        | F    |     |       |     | Extra | Extra | Prova extra                      |
| 10h40 | <b>DISCO</b>                 | M    |     | ✓     | ✓   |       |       | 1,5 kg                           |
|       | <b>200 M</b>                 | M    |     | ✓     | ✓   |       |       |                                  |
| 10h45 | 200 M                        | M    |     |       |     | Extra | Extra | Prova extra                      |
| 10h55 | <b>FINAIS DE BARREIRAS ?</b> |      |     | ✓     | ✓   |       |       |                                  |
| 11h00 | <b>ALTURA</b>                | M    |     | ✓     | ✓   | Extra | Extra | 1,30 (+5) → 1,55 (+3)            |
| 11h05 | <b>800 M</b>                 | F    |     | ✓     | ✓   |       |       |                                  |
| 11h10 | 800 M                        | F    |     |       |     | Extra | Extra | Prova extra                      |
|       | <b>TRIPLO</b>                | F    |     | ✓     | ✓   | Extra | Extra | Tábuas: 8 e 10m                  |
| 11h20 | <b>800 M</b>                 | M    |     | ✓     | ✓   |       |       |                                  |
| 11h25 | 800 M                        | M    |     |       |     | Extra | Extra | Prova extra                      |
| 11h30 | DISCO                        | F+M  |     |       |     | Extra | Extra | Prova extra: F-1k / M-1,75k e 2k |
| 11h40 | 300 M BARR.                  | F+M  |     | Extra |     |       |       | 7b – 50+35 / 0,76m               |
| 11h50 | <b>400 M BARR.</b>           | F    |     |       | ✓   | Extra | Extra | 10b – 45+35 / 0,76m              |
| 12h00 | <b>400 M BARR.</b>           | M    |     |       | ✓   |       |       | 10b – 45+35 / 0,84m              |
|       | 400 M BARR.                  | M    |     |       |     | Extra | Extra | 10b – 45+35 / 0,91m              |