

## 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.
- 1.2. 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 máximo de 3 provas nos campeonatos.
  - 1.3.1. Dado que as provas de 5.000m são realizadas em simultâneo com os CR Absolutos, os atletas que participaram nestas provas apenas poderão fazer até um máximo de mais duas provas durante estes campeonatos.
- 1.4. Os atletas devem respeitar os requisitos do Regulamento Geral de Competições, que a seguir se enunciam:
  - 1.4.1. Aos atletas Sub-18 e 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 300m ou 400m, respetivamente.
  - 1.4.2. Os atletas sub-18 não poderão participar nas corridas de 5.000m, nem de 3.000m 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 nos seguintes moldes:
    - 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-18 ou sub-20 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 ou concursos separados.

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 [fpacompeticoes.pt](http://fpacompeticoes.pt) **até quinta-feira** anterior à data da competição;
- 3.2. 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-20** em cada prova individual.

### **5. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA**

- 5.1. Estes campeonatos designam os **clubes Campeões Regionais de Sub-20** (em femininos e masculinos).
- 5.2. Para que possam obter classificação colectiva 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 pontua o melhor atleta de cada 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 seis (6) primeiros em cada prova.
  - 5.4.1. Serão atribuídos 7, 5, 4, 3, 2 e 1 pontos, respetivamente, aos 1º, 2º...e 6º classificado de cada prova.
- 5.5. Vence, em cada sexo, o clube cuja equipa obtenha o maior somatório de pontos no final dos campeonatos.
  - 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**

- 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 campeões regionais de cada prova.

### **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 (RECTIFICADO):

#### SEXTA, 28/JUNHO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
19h15	5.000 M MARCHA	F+M			✓	✓	Extra	
19h30	DARDO	M		Extra 600g	✓	✓	Extra	800g
	COMPRIMENTO	M			✓	✓	Extra	
19h40	VARA	F		Extra	✓	✓	Extra	2,00 (+15) → 2,45 (+10)
19h55	100 M – ELIM.	F			✓	✓	Extra	Eliminatórias
20h05	100 M – ELIM.	M			✓	✓	Extra	Eliminatórias
20h15	1.500 M	F			✓	✓	Extra	
20h25	1.500 M	M			✓	✓	Extra	
20h30	DARDO	F		Extra 500g	✓	✓	Extra	600g
20h35	100 M – FINAL	F			✓	✓		Final
	100 M – FINAL	M			✓	✓		Final
20h40	COMPRIMENTO	F			✓	✓	Extra	
	VARA	M		Extra	✓	✓	Extra	2,30 (+15) → 3,05 (+10)
20h50	3.000 M OBST.	F			-	✓	Extra	0,76m
21h05	3.000 M OBST.	M			-	✓	Extra	0,91m
21h20	400 M	F			✓	✓	Extra	
21h25	400 M	M			✓	✓	Extra	

#### SÁBADO, 29/JUNHO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
10h00	PESO	F			✓	✓	Extra	4kg
	MARTELO	M			✓	✓	Extra	6kg (Extra: 7,26k)
10h40	PESO	F+M	Extra	Extra				Prova extra: 2/3/4k
10h45	MARTELO	F			✓	✓	Extra	4kg
11h20	PESO	M			✓	✓	Extra	6kg (Extra: 7,26k)
11h30	MARTELO	F+M	Extra	Extra				Prova extra: 2/3/4k

### DOMINGO, 30/JUNHO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
9h45	<b>110 M BARR. – ELIM.</b>	M			✓	✓		10b – 13,72+9,14/1m
	110 M BARR.	M					Extra	10b – 13,72+9,14/ <b>1,067m</b>
9h50	<b>DISCO</b>	F		Extra	✓	✓	Extra	1 kg (extra: 750g e 1kg)
	<b>100 M BARR. – ELIM.</b>	F			✓	✓	Extra	10b – 13,00+8,50/0,84m
9h55	100 M BARR.	M		Extra				10b – 13,00+8,50/0,84m
	<b>ALTURA</b>	M			✓	✓	Extra	1,36 (+5) → 1,71 (+3)
10h05	80 M BARR.	F		Extra				8b – 12+8 / 0,76m
10h10	<b>TRIPLO</b>	F			✓	✓	Extra	Tábua: 8 e/ou 10m
	<b>QUÁDRUPLO</b>	F	Extra					
10h15	<b>3 000 M</b>	F+M			✓	✓		
10h40	<b>FINAIS DE BARREIRAS ?</b>	M			✓	✓		
10h50	<b>200 M</b>	F			✓	✓	Extra	
11h00	<b>200 M</b>	M			✓	✓	Extra	
	<b>ALTURA</b>	F			✓	✓	Extra	1,16 (+4) → 1,44 (+3)
	<b>DISCO</b>	M			✓	✓	Extra	1,75 kg (extra: 1 e 2kg)
	<b>800 M</b>	F			✓	✓		
11h15	800 M	F					Extra	
	<b>TRIPLO</b>	M			✓	✓	Extra	Tábua: 10 e/ou 11m
11h20	<b>800 M</b>	M			✓	✓		
11h25	800 M	M					Extra	
11h40	300 M BARR.	F+M		Extra				7b – 50+35 / 0,76m
11h50	<b>400 M BARR.</b>	F			✓	✓	Extra	10b – 45+35 / 0,76m
12h00	<b>400 M BARR.</b>	M			✓	✓	Extra	10b – 45+35 / 0,91m

**Nota:** As provas de **5.000m** são realizadas em simultâneo com os C.R. Absolutos. Os atletas que participaram nessa prova não podem participar, agora, em mais que duas provas durante estes campeonatos.