

CAMPEONATOS REGIONAIS ABSOLUTOS (VERÃO)

JORNADAS E CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

CAMPEONATOS	JORN.	DATA	ESCALÕES	PARTICIPAÇÃO	PROVAS	PONTUAM POR PROVA	PONTUAÇÃO
CR Absolutos (verão)	1	1 Mar	s23 a Vet		10.000m		Todos os clubes pontuam: 1º atleta: 8,6,5,4,3,2,1...1p 2º atleta: 1p
	2	5 Abr	s18 a Vet	1 prova/dia	4x200m, 4x800m	1+1 por clube (1 estafeta)	
	3	10 Mai	s18 a Vet ou s20 a Vet (5.000)	(máximo de 2 provas individuais nas quatro jornadas)	5.000m, Estaf. Olímpica (4x1248)	(ignoram-se os restantes)	Estafetas: 8,6,4,2...2p (conta 50% da pontuação obtida nas estafetas – arredondando para a unidade superior – e no mínimo: 2 pontos)
	4	24 Mai	s18 a Vet		5.000m Marcha, Estaf. Sueca (4x1234), 4x1.500m		
	5	21 Jun	s18 a Vet	2 provas/dia	100, 400, 1500, 3000obs, Cp, Vr, Ps, Mt, Dd, 4x100	1+1 por clube (1 estafeta)	Todos os clubes pontuam: 1º atleta: 8,6,5,4,3,2,1...1p 2º atleta: 1p Estafetas: 8,6,4,2...2p (Atenção: os atletas que pontuaram em provas individuais nas jornadas 1 a 4, só podem participar em mais 2 provas individuais nas jornadas 5 e 6 – Podem participar nas estafetas)
	6	22 Jun	ou s20 a Vet (3000obs, Ps-M, Mt-M)	(máximo de 3 provas nos dois dias - ou 4 se 1 for estafeta)	100b/110b, 400b, 200, 800, 3000, Alt, Tp, Dc, 4x400	(ignoram-se os restantes)	

Classificam-se, em cada sexo, todos os clubes com, pelo menos, 4 atletas classificados (ou 1 estafeta) durante as 6 jornadas da competição.

Prémios: medalhas aos 3 primeiros (1ª estafeta) e troféus aos 3 primeiros clubes.

Notas:

- No conjunto das jornadas 1 a 4 cada atleta não pode participar em mais que 2 provas individuais.
- Os atletas que pontuaram em provas individuais nas jornadas 1 a 4, só podem participar em duas provas individuais nas jornadas 5 e 6 – podem participar nas estafetas.
- Os atletas do escalão de sub-18 não podem participar nas provas de 5.000m, 3.000m Obst., Peso (M) e Mt (M) (RGC).
- Os atletas do escalão de sub-20 não podem participar em provas de 10.000m (RGC).
- Os atletas do escalão de sub-18 não podem participar, no mesmo dia, em mais do que uma prova, de corrida ou marcha, de distância igual ou superior a 300m (RGC).
- Os atletas do escalão de sub-20 não podem participar, no mesmo dia, em mais do que uma prova, de corrida ou marcha, de distância igual ou superior a 400m (RGC).
- Provas disputadas em conjunto com os CR de Veteranos: 10.000m, 5.000m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1.500m, 3.000m, Cp, Alt, Ps, Mt, Dd, Dc.
 - . Nas provas de comprimento e altura, os veteranos só pontuam se os seus resultados forem iguais ou superiores ao mínimo estipulado para os CR Absolutos.
 - . Nas provas de lançamentos, os veteranos só pontuam quando o engenho do seu escalão é o mesmo do de seniores.

CAMPEONATOS REGIONAIS DE VETERANOS (VERÃO)

JORNADAS E CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

CAMPEONATOS	JORN.	DATA	ESCALÕES	PARTICIPAÇÃO	PROVAS	PONTUAM POR PROVA	PONTUAÇÃO
CR Veteranos (verão) Classificação coletiva conjunta (F+M)	1	1 Mar			10.000m		
	2	10 Mai	Veteranos	1 prova/dia	5.000m, 4x100m	1+1 por clube (1 estafeta)	1º atleta: 8,6,5,4,3,2,1...1p 2º atleta: 1p
	3	24 Mai			4x400m, 4x1500m		(classificação por Age Factor)
	4	21 Jun		2 provas/dia	100, 400, 1500, Cp, Ps, Mt, Dd	(ignoram-se os restantes)	Estafetas: 8,6,4,2...2p
	5	22 Jun	Veteranos	(máximo de 3 provas nos dois dias) (ou 4 se 1 for estafeta dos CR Absolutos)	200, 800, 3000, Alt, Dc		

Classificam-se todos os clubes com, pelo menos, 4 atletas classificados (ou 1 estafeta) durante as 5 jornadas da competição.
Prémios: medalhas ao primeiro de cada escalão (1ª estafeta) e troféu ao primeiro clube.

(nota: nas provas individuais do programa dos CR Absolutos em que não está prevista prova para veteranos – por exemplo: 400mB – será premiado o eventual melhor veterano APENAS A TÍTULO INDIVIDUAL, não contando para a classificação coletiva dos CR de Veteranos)

Notas:

- Estes campeonatos são disputados em simultâneo com os CR Absolutos, com exceção das provas de 4x100m e 4x400m, disputadas em jornadas distintas.
- Nas provas disputadas em simultâneo com os CR Absolutos, os atletas veteranos pontuam para ambos os campeonatos, com as seguintes condicionantes:
 - . Nas provas de comprimento e altura, os veteranos só pontuam para os CR Absolutos se os seus resultados forem iguais ou superiores ao mínimo estipulado para esses campeonatos.
 - . Nas provas de lançamentos, os veteranos só pontuam para os CR Absolutos se o engenho do seu escalão for o mesmo do de seniores.
- **Age Factor:** Fator de ponderação de resultados, da **World Master Athletics**, em função da idade do atleta – em cada prova os resultados dos atletas serão convertidos e a classificação é ordenada de acordo com os resultados ponderados, sendo a pontuação atribuída em função dessa ordenação.

CAMPEONATOS REGIONAIS DE SUB-20 (VERÃO)

JORNADAS E CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

CAMPEONATOS	JORN.	DATA	ESCALÕES	PARTICIPAÇÃO	PROVAS	PONTUAM POR PROVA	PONTUAÇÃO
CR sub-20 (verão)	1	1 Mar	s20		1.000m		
	2	5 Abr	s18 e s20	1 prova/dia*	Estafeta Olímpica (4x1248)	1+1 por clube (1 estafeta)	Todos os clubes pontuam: 1º atleta: 8,6,5,4,3,2,1...1p 2º atleta: 1p Estafeta: 8,6,4,2...2p
	3	10 Mai	s20	(máximo de 2 provas individuais nas quatro jornadas)	5.000m	(ignoram-se os restantes)	
	4	24 Mai	s18 e s20		5.000m Marcha		
	5	2 Jul	s18 e s20	2 provas/dia	400b, 100, 1500, Cp, Dc	1+1 por clube (1 estafeta)	Todos os clubes pontuam: 1º atleta: 8,6,5,4,3,2,1...1p 2º atleta: 1p Estafetas: 8,6,4,2...2p
	6	16 Jul	s18 e s20	(total de 4 nas três jornadas - ou 5 se uma for em estafeta)	100b/110b, 400, 3000, Alt, Dd, 4x100	(ignoram-se os restantes)	(Atenção: os atletas que pontuaram em provas individuais nas jornadas 1 a 4, só podem participar num total de 3 provas no conjunto das jornadas 5 a 7 – ou 4 se uma for em estafeta)
	7	19 Jul	s18 e s20 ou s20 (3000obs)		200, 800, 3000obs, Vr, Tp, Ps, Mt, 4x400		

Classificam-se, em cada sexo, todos os clubes com, pelo menos, 4 atletas classificados (ou 1 estafeta) durante as 7 jornadas da competição.

Prémios: medalhas aos 3 primeiros (1ª estafeta) e troféus ao primeiro clube.

Notas:

- No conjunto das jornadas 1 a 4 cada atleta não pode participar em mais que 2 provas individuais.
- Os atletas que pontuaram em provas individuais nas jornadas 1 a 4, só podem participar num total de 3 provas no conjunto das jornadas 5 a 7 – ou 4 se uma for em estafeta.
- * o limite de 1 prova por dia é aplicado a este campeonato – os atletas poderão participar numa segunda prova extra ou a contar para outro campeonato, desde que respeitando o RGC.
- Os atletas do escalão de sub-18 não podem participar nas provas de 5.000m e 3.000m Obst. (RGC).
- Os atletas do escalão de sub-18 não podem participar, no mesmo dia, em mais do que uma prova, de corrida ou marcha, de distância igual ou superior a 300m (RGC).
- Os atletas do escalão de sub-20 não podem participar, no mesmo dia, em mais do que uma prova, de corrida ou marcha, de distância igual ou superior a 400m (RGC).

CAMPEONATOS REGIONAIS DE SUB-18 (VERÃO)

JORNADAS E CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

CAMPEONATOS	JORN.	DATA	ESCALÕES	PARTICIPAÇÃO	PROVAS	PONTUAM POR PROVA	PONTUAÇÃO
CR sub-18 (verão)	1	1 Mar	s18	1 prova/dia	1.000m (Km Jovem)	Todos pontuam	Todos os clubes pontuam: 8,7,6,5,4,3,2,1...1p
	2	8-9 Mar	s18	P. Combinadas	Heptatlo / Decatlo		(conta apenas a melhor pontuação de cada atleta)
	3	5 Abr	s16 e s18 (percurso 400m – só s18)	1 prova/dia*	Estafeta Sueca	1 estafeta por clube (ignoram-se as restantes)	Todos os clubes pontuam: Estafeta: 8,6,4,2...2p
	4	27 Abr	s18	2 provas/dia	OJ – 400, 1500, Cp, Dd		
	5	3 Mai	s18	2 provas/dia	OJ – 100, 400b, 3000, Tp, Ps, Mt	Todos pontuam	Todos os clubes pontuam: 4,3,2,1...1p
	6	4 Mai	s18	(total de 3 em jornadas consecutivas)	OJ – 100b/110b, 200, 800, 5000Mx, Alt	1 estafeta por clube (ignoram-se as restantes)	(contam apenas as 3 melhores pontuações de cada atleta) Estafeta: 8,6,4,2...2p
	7	10 Mai	s18 ou s16 e s18 (4x100)	2 provas/dia	OJ – 2000obs, Vr, Dc CR – 4x100		
	8	24 Mai		1 prova/dia*	CR - 5000Mx, Estaf. Olímpica		
	9	7 Jun	s16 e s18 ou s18 (400, 400b, 2000obs, 3000)	2 provas/dia	CR - 100, 400, 1500, 2000obs, Cp, Vr, Ps, Mt, Dd	2 por clube (1 estafeta)	Todos os clubes pontuam: 8,7,6,5,4,3,2,1...1p
	10	8 Jun		(total de 3 em jornadas consecutivas)	CR - 100b/110b, 400b, 200, 800, 3000, Alt, Tp, Dc	(ignoram-se os restantes)	Estafetas: 8,6,4,2...2p

Classificam-se, em cada sexo, todos os clubes com, pelo menos, 4 atletas classificados (ou 1 estafeta) durante as 10 jornadas da competição.
Prémios: jornadas 4 a 7 – a indicar no respetivo programa / restantes jornadas – medalhas aos 3 primeiros e à 1ª estafeta e troféu ao primeiro clube.

Notas:

- * o limite de 1 prova por dia é aplicado a este campeonato – os atletas poderão participar numa segunda prova extra ou a contar para outro campeonato, desde que respeitando o RGC.
- Os atletas do escalão de sub-16 não podem participar nas provas de 400m, 400m barr., 2.000m Obst.e 3.000m (RGC).
- Os atletas do escalão de sub-16 e de sub-18 não podem participar, no mesmo dia, em mais do que uma prova, de corrida ou marcha, de distância igual ou superior a 300m (RGC).

CAMPEONATOS REGIONAIS DE PISTA

2024/2025

CAMPEONATOS REGIONAIS DE SUB-16 (VERÃO)

JORNADAS E CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

CAMPEONATOS	JORN.	DATA	ESCALÕES	PARTICIPAÇÃO	PROVAS	PONTUAM POR PROVA	PONTUAÇÃO
CR sub-16 (verão)	1	1 Mar	s16	1 prova/dia	1.000m (Km Jovem)	Todos pontuam	Todos os clubes pontuam: 8,7,6,5,4,3,2,1...1p
	2	8-9 Mar	s16	P. Combinadas	Heptatlo (AC)		(conta apenas a melhor pontuação de cada atleta)
	3	5 Abr	s14 e s16	1 prova/dia*	4x200m	2 estafetas por clube (ignoram-se as restantes)	Todos os clubes pontuam: Estafetas: 8,6,4,2...2p
	4	12 Abr	s16	Testes + estafeta	Testes: 20L + Deca + LF Estafeta dos 5 anéis (20m)	Até 12 atletas por clube 2 estafetas (ignoram-se as restantes)	1 ponto por atleta Estafeta: 8,6,4,2...2p
	5	26 Abr			OJ – 1500obs, 4000Mx, Vr, Mt	Todos pontuam	Todos os clubes pontuam: 4,3,2,1...1p
	6	27 Abr			OJ – 300, 1500, Cp, Dd, 4x80		(contam apenas as 3 melhores pontuações individuais de cada atleta)
	7	3 Mai	s16	2 provas/dia	OJ – 80, 300b, Tp, Ps		2 estafetas (ignoram-se as restantes)
	8	4 Mai			OJ – 80b/100b, 800, Alt, Dc	2 por clube (2 estafetas) (ignoram-se os restantes)	Todos os clubes pontuam: 8,7,6,5,4,3,2,1...1p
	9	25 Mai			CR – 1500obs, 4000Mx, 4x80		Estafetas: 8,6,4,2...2p
	10	31 Mai	s14 e s16	2 provas/dia	CR – 80, 300, 1500, Cp, Vr, Ps, Mt, Dd		
	11	1 Jun			CR – 80b/100b, 300b, 800, Alt, Tp, Dc		

Classificam-se, em cada sexo, todos os clubes com, pelo menos, 4 atletas classificados (ou 1 estafeta) durante as 11 jornadas da competição.
Prémios: jornadas 5 a 8 – a indicar no respetivo programa / restantes jornadas – medalhas aos 3 primeiros e à 1ª estafeta e troféu ao primeiro clube.

Notas:

- * o limite de 1 prova por dia é aplicado a este campeonato – os atletas poderão participar numa segunda prova extra ou a contar para outro campeonato, desde que respeitando o RGC.
- Os atletas do escalão de sub-14 não podem participar nas provas de 300m, 300m barr., 1.500m obst.e 3.000m (RGC).
- Os atletas do escalão de sub-14 não podem participar, no mesmo dia, em mais do que uma prova, de corrida ou marcha, de distância igual ou superior a 150m (RGC).
- Os atletas do escalão de sub-16 não podem participar, no mesmo dia, em mais do que uma prova, de corrida ou marcha, de distância igual ou superior a 300m (RGC).

CAMPEONATOS REGIONAIS DE PISTA

2024/2025

CAMPEONATOS REGIONAIS DE SUB-14 (VERÃO)

JORNADAS E CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

CAMPEONATOS	JORN.	DATA	ESCALÕES	PARTICIPAÇÃO	PROVAS	PONTUAM POR PROVA	PONTUAÇÃO	
CR sub-14 (verão)	1	1 Mar	s14	1 prova/dia	1.000m (Km Jovem)	Todos pontuam	Todos os clubes pontuam: 8,7,6,5,4,3,2,1...1p (conta apenas a melhor pontuação de cada atleta)	
	2	8-9 Mar	s14	P. Combinadas	Pentatlo (AC)			
	3	5 Abr	s12* e s14	2 provas/dia	4x50b, 4x60	2 estafetas por clube (ignoram-se as restantes)	Todos os clubes pontuam: Estafetas: 8,6,4,2...2p	
	4	12 Abr	s14	Testes + estafeta	Testes: 20L + Deca + LF Estafeta dos 5 anéis (15m)	Até 12 atletas por clube 2 estafetas (ignoram-se as restantes)	1 ponto por atleta Estafeta: 8,6,4,2...2p	
	5	26 Abr			OJ – 150, 2000Mx, Cp, Ps, Mt	Todos pontuam	4,3,2,1...1p (contam apenas as 3 melhores pontuações individuais de cada atleta)	
	6	11 Mai	s14		OJ – 60, 600, Alt, VrD, Dc			
				2 provas/dia		OJ – 60b, Qdp, Dd	2 estafetas (ignoram-se as restantes)	Estafetas: 8,6,4,2...2p
	7	25 Mai			CR – 2000Mx, 4x60	2 atletas por clube 2 estafetas (ignoram-se os restantes)	Todos os clubes pontuam: 8,7,6,5,4,3,2,1...1p Estafetas: 8,6,4,2...2p	
	8	28 Jun	s12* e s14		CR – 60, 600, Qdp, VrD, Ps, Mt, Dd			
9	29 Jun		2 provas/dia	CR – 60b, 150, 1000, Alt, Cp, Dc				

Classificam-se, em cada sexo, todos os clubes com, pelo menos, 4 atletas classificados (ou 1 estafeta) durante as 9 jornadas da competição.
Prémios: jornadas 5 a 7 – a indicar no respetivo programa / restantes jornadas – medalhas aos 3 primeiros e à 1ª estafeta e troféu ao primeiro clube.

Notas:
- Os atletas do escalão de sub-14 não podem participar, no mesmo dia, em mais do que uma prova, de corrida ou marcha, de distância igual ou superior a 150m (RGC).
- * Os atletas do último ano do escalão de sub-12 (nascidos em 2014) podem participar na jornada de estafetas (jorn.3) e nas provas dos CR Individuais (jorn. 7, 8 e 9).