

JORNADA 1 – TESTES

REGULAMENTO

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. Estes campeonatos são dirigidos aos atletas dos escalões de **Sub-14** (2012 e 2013) e **Sub-16** (2010 e 2011) filiados na AARAM e com a sua situação regularizada.
- 1.2. Cada clube poderá fazer-se representar por um número ilimitado de atletas e de estafetas.
 - 1.2.1. As estafetas podem ser constituídas por atletas do mesmo sexo, de qualquer um ou de ambos os escalões.
 - 1.2.2. Não é permitida a constituição de estafetas com atletas individuais ou de diferentes clubes.
- 1.3. Nesta jornada, cada atleta deve realizar os três testes propostos:
 - Corrida de 20m lançados;
 - Decassalto;
 - Lançamento frontal de baixo a duas mãos;
 - Podem ainda participar posteriormente na estafeta dos 5 anéis.
- 1.4. É possível a participação de atletas não filiados, cuja participação nesta jornada não será considerada para a classificação coletiva dos campeonatos (mesmo que venham a filiar-se posteriormente).
 - 1.4.1. Estes atletas não filiados não podem integrar estafetas.

2. INSCRIÇÕES

- 2.1. As inscrições serão efetuadas no próprio dia do evento junto do secretariado **até 30 minutos antes** do início da atividade.

3. ORGANIZAÇÃO

- 3.1. Dado tratar-se de uma jornada com características informais, a organização e ajuizamento serão a cargo do departamento técnico da AARAM com a colaboração dos treinadores dos clubes participantes.
- 3.2. Em cada teste haverá um período de aquecimento e experimentação, após o que os atletas realizarão 3 ensaios.
- 3.3. As estafetas serão realizadas depois dos testes.

4. CLASSIFICAÇÕES

- 4.1. Será publicada uma classificação de cada teste por escalão etário.
- 4.2. Haverá uma classificação única, por sexo, das estafetas.

5. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

- 5.1. Esta jornada faz parte dos campeonatos que designam os **clubes Campeões Regionais de Inverno nos escalões de sub14 e sub16** em cada sexo.
- 5.2. A classificação coletiva **engloba ambos os escalões** etários.
- 5.3. Para obter classificação colectiva, um clube terá de classificar um mínimo de quatro atletas do mesmo sexo no conjunto das jornadas que formam estes campeonatos.

5.4. Nesta jornada, cada clube pode pontuar através da participação dos seus atletas nos três testes e também pela classificação das suas estafetas.

5.4.1. A cada atleta que realize o conjunto dos três testes será atribuído um (1) ponto, até um limite de 12 atletas (12 pontos) por clube e por sexo, no conjunto dos dois escalões etários.

5.4.2. Será elaborada uma classificação única das estafetas, por sexo, sendo atribuídos 8, 6 e 4 pontos respetivamente à 1ª, 2ª e 3ª estafetas classificadas e 2 pontos às restantes estafetas, até ao limite de duas estafetas por clube e por sexo.

5.4.3. Para este efeito, ignoram-se as restantes estafetas do mesmo clube.

5.4.4. A classificação em estafetas disputadas por séries é ordenada em função dos tempos realizados por cada estafeta – em caso de empate em séries diferentes, os pontos serão repartidos equitativamente.

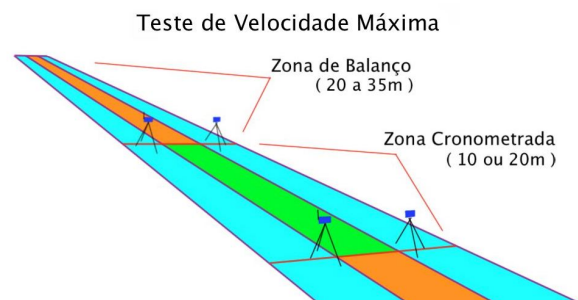
6. PRÉMIOS

- Nesta jornada não serão atribuídos prémios.

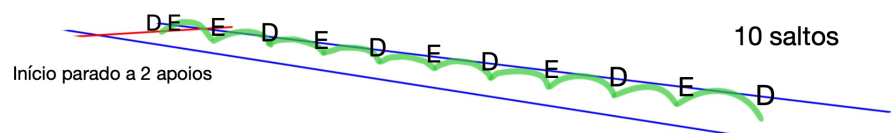
7. DESCRIÇÃO DOS TESTES E PROVAS

- **20m lançados** (com células foto-elétricas).

- 20m de balanço prévio



- **Decassalto**























- **Lançamento frontal** de baixo a duas mãos.



➤ **Estafeta dos 5 anéis** (percursos de 15m)

Estafeta dos Anéis

Partida	Transmissão 1	Transmissão 2	Transmissão 3	Meta
				
				
				
				

10m / 15m

PROGRAMA / HORÁRIO

SÁBADO, 23 / NOVEMBRO – CÂMARA DE LOBOS (ESTÁDIO)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	Obs
10h00	20 M LANÇADOS	F	✓		
	LANÇAM. FRONTAL	M	✓		
	DECASSALTO	F		✓	
10h20	20 M LANÇADOS	M		✓	
	LANÇAM. FRONTAL	F	✓		
	DECASSALTO	M	✓		
10h40	20 M LANÇADOS	F		✓	
	LANÇAM. FRONTAL	M		✓	
	DECASSALTO	F	✓		
11h00	20 M LANÇADOS	M	✓		
	LANÇAM. FRONTAL	F		✓	
	DECASSALTO	M		✓	
11h30	ESTAFETA DOS 5 ANÉIS	F	✓	✓	Percursos de 15m
11h45	ESTAFETA DOS 5 ANÉIS	M	✓	✓	Percursos de 15m