

JORNADA 2 – TORNEIO FUN

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 equipas.
 - 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, os atletas participarão em equipas de 4 elementos do mesmo sexo e do mesmo escalão.
 - 1.3.1. É possível compor equipas com atletas de ambos os escalões (s14 e s16) – mas, neste caso, serão classificadas apenas no escalão superior (s16).
 - 1.3.2. Excecionalmente, será possível compor equipas com atletas de clubes diferentes – mas, neste caso, participam extracompetição e não contarão pontos para nenhum dos clubes em causa.
- 1.4. Os atletas realizarão as três provas em equipa.
- 1.5. Será permitida a participação extracompetição nas provas e escalões expressamente assinalados no programa.

2. INSCRIÇÕES

- 2.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma fpacompeticoes.pt **até quinta-feira** anterior à data da competição;
- 2.2. a participação terá de ser confirmada até uma hora antes do início de cada prova.

3. CLASSIFICAÇÃO DAS EQUIPAS

- 3.1. Haverá uma classificação das equipas, por sexo e por escalão etário.
- 3.2. Será utilizado um sistema de classificação e pontuação semelhante ao dos Encontros *Fun' Athletics*:
 - 3.2.1. Em cada prova as equipas serão ordenadas de acordo com a respetiva prestação e serão atribuídos pontos às equipas, em cada escalão e sexo, do seguinte modo:
 - 3.2.1.1. Ao 1º - N pontos, ao 2º - N-1 pontos e assim sucessivamente, sendo N = número de equipas do escalão e sexo em causa;
 - 3.2.1.2. Somados os pontos, vence a equipa que, no conjunto das 3 provas, obteve a maior pontuação em cada escalão e sexo.

4. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA (CR INVERNO S14/S16)

- 4.1. Esta jornada faz parte dos campeonatos que designam os **clubes Campeões Regionais de Inverno nos escalões de sub14 e sub16** em cada sexo.
- 4.2. A classificação coletiva **engloba ambos os escalões** etários.
- 4.3. 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.

4.4. Nesta jornada, cada clube pontua com duas equipas por escalão e sexo.

4.4.1. Depois de elaborada a classificação das equipas em cada escalão e sexo, serão atribuídos **8, 6 e 4 pontos** respetivamente à 1ª, 2ª e 3ª equipas classificadas e **2 pontos** às restantes, até ao limite de duas equipas por clube (em cada escalão e sexo).

4.4.1.1. Para este efeito, ignoram-se as restantes equipas do mesmo clube.

4.4.2. Pontuam todos os clubes classificados com equipas completas.

5. DESCRIÇÃO DAS PROVAS

Sub-14:

➤ Estafeta de 4x50m barreiras

- Estafeta frontal com percurso de 50m, 2 pistas por equipa e com partida em pé;
- 5 barreiras de 65 cm;
- Distâncias: 11m à 1ª barreira + 7m entre barreiras + 11m da última à meta;
- Cada elemento da equipa efetua um percurso com barreiras, partindo quando o seu companheiro cruza a linha de meta em sentido oposto;
- Considera-se o tempo total da equipa.

➤ Lançamento do Vortex

- Vortex de 125g;
- Lançamento no sector do lançamento do Dardo;
- Medição por níveis – Fem: nível 1 – até 9m (+3m) / Masc: nível 1 – até 12m (+3m);
- 3 ensaios para todos os atletas;
- Considera-se a soma do melhor ensaio de cada atleta da equipa.

➤ Estafeta de Saltos

- Estafeta frontal com percurso de 40m e partida em pé;
- Com 4 obstáculos horizontais ($\pm 2m$) espaçados uniformemente a $\pm 8m$ entre si;
- Os obstáculos terão de ser ultrapassados com chamada e receção no mesmo pé (pé-coxinho) – a equipa será penalizada em 1 segundo por cada percurso em que esta exigência não seja cumprida
- Considera-se o tempo total da equipa.

Sub-16:

➤ Lançamento do Dardo

- Prova formal do programa oficial de Sub-16 (fem – 500g / masc – 600g)
- 3 ensaios para todos os atletas;
- Considera-se a soma do melhor ensaio de cada atleta da equipa.

➤ Quádruplo Step

- Prova formal do programa oficial de Sub-14 (4 saltos com apoios alternados)
- Tábuas: Fem – 10 e 11m / Masc – 11 e 13m
- Considera-se a soma do melhor ensaio de cada atleta da equipa.

➤ Estafeta de 4x300m

- Prova formal;
- Partida de blocos (na linha de partida dos 400m) com a primeira transmissão em pistas separadas (na última zona de transmissão dos 4x100m), após o que os atletas passam à corda, efetuando as seguintes transmissões à corda;
- Considera-se o tempo total da equipa.

6. PRÉMIOS

- Serão atribuídas medalhas aos constituintes das equipas vencedoras em cada escalão e sexo.

PROGRAMA / HORÁRIO

SÁBADO, 30 / NOVEMBRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
15h30	4x 50M BARR.	M	✓					Estafeta frontal 5b-11+7m (0,65)
	DARDO	F		✓				3 ensaios - 500g
	QUÁDRUPLO STEP	M		✓				3 ensaios - apoios alternados Tábuas: 11 e 13m
15h40	4x 50M BARR.	F	✓					Estafeta frontal 5b-11+7m (0,65)
15h50	VÓRTEX	M	✓					3 ensaios Por níveis: 9m (+3m ->)
16h10	60 M	F			Extra	Extra	Extra	
	ESTAFETA SALTOS	F	✓					Estafeta frontal 4x40m 4 obstáculos (pé-coxinho)
16h15	QUÁDRUPLO STEP	F		✓				3 ensaios - apoios alternados Tábuas: 10 e 11m
	DARDO	M		✓				3 ensaios - 600g
16h20	60 M	M			Extra	Extra	Extra	
16h25	ESTAFETA SALTOS	M	✓					Estafeta frontal 4x40m 4 obstáculos (pé-coxinho)
16h35	300 M	F			Extra	Extra	Extra	
16h40	VÓRTEX	F	✓					3 ensaios Por níveis: 12m (+3m ->)
16h45	300 M	M			Extra	Extra	Extra	
17h00	COMPRIMENTO	F+M			Extra	Extra	Extra	
	DARDO	F+M			Extra	Extra	Extra	600g / 700g / 800g
	4x 300 M	F		✓				1ª transmissão em pistas separadas e restantes à corda
4x 300 M	M		✓					
17h25	1.000 M	F			Extra	Extra	Extra	
17h35	1.000 M	M			Extra	Extra	Extra	