

REGULAMENTO

1. NORMAS GERAIS

- 1.1. A participação nestes campeonatos é destinada aos atletas dos escalões de **sub-18, sub-20 e absolutos**, filiados na AARAM e com a sua situação regularizada.
 - 1.1.1. Os atletas **sub-16** podem participar nas provas dos campeonatos para o escalão de sub-18.
 - 1.1.2. Atletas filiados noutras associações regionais ou estrangeiros filiados noutras federações, poderão participar, mas sem direito aos títulos de campeão ou lugares de honra.
- 1.2. Cada clube pode participar com um número ilimitado de atletas.
- 1.3. Cada atleta pode participar em 2 provas por dia, num máximo de 3 no conjunto dos dois dias dos campeonatos.
 - 1.3.1. Os atletas dos escalões de Sub-14 e Sub-16 podem participar em duas provas por dia, num máximo de 4 provas no conjunto dos dois dias.
- 1.4. Os atletas devem participar nas provas do seu escalão etário.
 - 1.4.1.1. Os atletas sub-16 são autorizados a participar nas provas do escalão de sub-18 nos CRL.
- 1.5. Nos casos em que o engenho é igual para sub-20 e seniores (todas as provas femininas e Dardo masculino) os atletas sub-20 podem ser, simultaneamente, campeões de sub-20 e campeões absolutos.
- 1.6. No caso do lançamento do disco feminino, apesar do engenho ser igual, a prova (e respetiva classificação) de sub-18 (e sub-16) é separada da prova de sub-20 e seniores (portanto, uma atleta sub-18 não poderá ser campeã absoluta).
- 1.7. Haverá lugar a 3 ensaios para todos os concorrentes, mais 3 ensaios suplementares para os concorrentes com as 8 melhores marcas.

2. PARTICIPAÇÃO EXTRA COMPETIÇÃO

- 2.1. Será permitida a participação extra competição nas provas e escalões expressamente designados no programa horário.
- 2.2. Os atletas dos escalões jovens devem participar respeitando as restrições impostas pelo Regulamento Geral de Competições. Nomeadamente:
 - 2.2.1. 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 150m (Sub-14), 300m (Sub-16 e sub-18) ou 400m (Sub-20).

3. INSCRIÇÕES

- 3.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma fpacompeticoes.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

- 4.1. Estes campeonatos atribuem os títulos de **Campeão Regional de Inverno** nas provas de lançamento do **Dardo, Disco e Martelo** nos escalões de sub-18, sub-20 e absolutos.
- 4.2. Estes campeonatos não têm classificação coletiva (embora contem para a Taça da Madeira).

5. PRÉMIOS

- 5.1. Medalhas para os campeões regionais em cada escalão e sexo (sub-18, sub-20 e absolutos).

PROGRAMA HORÁRIO

SÁBADO, 1 / FEVEREIRO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
10h00	MARTELO	F		3kg	3kg			Camp. Regional Lançamentos
	MARTELO	F				4kg	4kg	Camp. Regional Lançamentos
10h45	PESO	M		CR	Extra	Extra	Extra	4, 5, 6 e 7,26kg
	PESO	F+M	CR					2 e 3kg
11h00	MARTELO	M		5kg	5kg			Camp. Regional Lançamentos
	MARTELO	M				6kg		Camp. Regional Lançamentos
	MARTELO	M					7,26kg	Camp. Regional Lançamentos
11h20	PESO	F		CR	Extra	Extra	Extra	3 e 4kg

SÁBADO, 1 / FEVEREIRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
15h00	4x 60 M	F	CR					
	ALTURA	M			Extra	Extra	Extra	
15h10	DARDO	F		500g	500g			Camp. Regional Lançamentos
	DARDO	F				600g	600g	Camp. Regional Lançamentos
15h15	4x 60 M	M	CR					
15h20	QUÁDRUPLO	F	CR					Tábuas: 8 e 10m
	TRIPLO	F			Extra	Extra	Extra	Tábuas: 8 e 10m
15h30	60 M	F			Extra	Extra	Extra	
15h45	60 M	M			Extra	Extra	Extra	
16h00	2 000 M MARCHA	F	CR					
	4 000 M MARCHA	M		CR				
	5 000 M MARCHA	F+M			Extra	Extra	Extra	
16h10	DARDO	M		700g	700g			Camp. Regional Lançamentos
	DARDO	M				800g	800g	Camp. Regional Lançamentos
16h15	ALTURA	F			Extra	Extra	Extra	
	QUÁDRUPLO	M	CR					Tábuas: 10 e 11m
16h40	TRIPLO	M			Extra	Extra	Extra	Tábuas: 10 e 11m
	400 M	F			Extra	Extra	Extra	
16h45	400 M	M			Extra	Extra	Extra	
16h55	150 M	F	CR					
17h05	150 M	M	CR					

Nota: esta jornada será disputada em simultâneo com os **Camp. Regionais de Inverno sub-14/sub-16 (CR)**.

DOMINGO, 2 / FEVEREIRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
10h00	60 M BARR	M			Extra	Extra	Extra	5b – 13,72+9,14m / <u>0,91 / 0,99 / 1,067m</u>
	COMPRIMENTO	F		Extra	Extra	Extra	Extra	
10h05	DISCO	F		1k	1k			Camp. Regional Lançamentos
	DISCO	F				1k	1k	Camp. Regional Lançamentos
10h10	60 M BARR.	M		Extra				5b – 13+8m / 0,84m
10h20	60 M BARR.	F			Extra	Extra	Extra	5b - 13+8,5m / <u>0,76 e 0,84m</u>
10h30	60 M BARR.	F		Extra				6b – 12+7,5m / 0,76m
10h45	3.000 M	F+M			Extra	Extra	Extra	
11h00	COMPRIMENTO	M		Extra	Extra	Extra	Extra	
11h10	DISCO	M		1,5k	1,5k			Camp. Regional Lançamentos
	DISCO	M				1,75k		Camp. Regional Lançamentos
	DISCO	M					2k	Camp. Regional Lançamentos
	200 M	F			Extra	Extra	Extra	
11h20	200 M	M			Extra	Extra	Extra	
11h35	800 M	F	Extra	Extra				
11h40	800 M	F			Extra	Extra	Extra	
11h50	800 M	M	Extra	Extra				
11h55	800 M	M			Extra	Extra	Extra	