

JORNADA 4 – TESTES

REGULAMENTO

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. Estes campeonatos são dirigidos aos atletas dos escalões de **Sub-14** (2012 e 2013) e de **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 e do mesmo escalão.
 - 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.

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. CLASSIFICAÇÕES COLETIVAS

- 5.1. Esta jornada faz parte dos campeonatos que designam os **clubes Campeões Regionais de verão nos escalões de sub14 e de sub16** em cada sexo.
- 5.2. As classificações coletivas são separadas por sexo e escalão etário.
- 5.3. Para obter classificação colectiva, um clube terá de classificar um mínimo de quatro atletas do mesmo sexo e do mesmo escalão no conjunto das jornadas que formam os respetivos 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, em cada escalão etário.

5.4.2. Serão elaboradas classificações das estafetas, por sexo e escalão etário, 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.

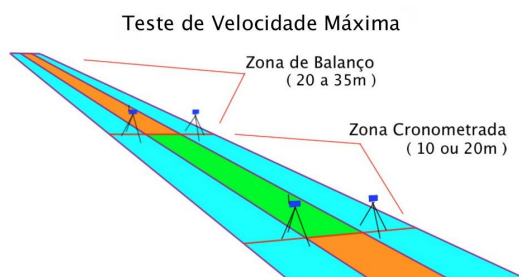
5.4.4. A classificação em estafetas disputadas por séries é ordenada em função dos tempos realizados por cada estafeta – em caso de empate em séries diferentes, os pontos serão repartidos equitativamente.

6. PRÉMIOS

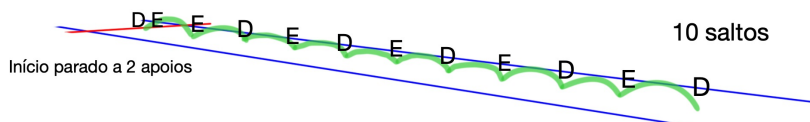
- Nesta jornada não serão atribuídos prémios.

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

DOMINGO, 13 / ABRIL – RIBEIRA BRAVA (CDM)

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+M	✓					Percursos de 15m
11h40	ESTAFETA DOS 5 ANÉIS	F		✓				Percursos de 20m
11h50	ESTAFETA DOS 5 ANÉIS	M		✓				Percursos de 20m