

## **REGULAMENTO**

### **1. PARTICIPAÇÃO**

- 1.1. A participação nestes campeonatos é reservada aos atletas dos escalões de **sub-14 e sub-16**, 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.
- 1.3. As estafetas terão de ser constituídas por atletas do mesmo clube.
- 1.4. Cada atleta pode participar em duas provas por dia, num máximo de quatro no conjunto das duas jornadas, respeitando as restrições impostas pelo Regulamento Geral de Competições da FPA.
  - 1.4.1. Aos atletas sub-14 não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou prova de marcha de distância igual ou superior a 150m.
  - 1.4.2. Aos atletas sub-16 não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300m.
  - 1.4.3. Os atletas sub-14 não poderão participar nas provas de triplo salto, nem nas provas de 4.000m marcha, nem nas corridas de 300m, 300m barreiras e 1.500m obstáculos.
- 1.5. Nas corridas inferiores a 300m, caso haja mais do que seis atletas confirmados, disputar-se-ão **eliminatórias** (caso contrário, a final disputar-se-á no horário previsto para as eliminatórias).
  - 1.5.1. O **apuramento para as finais** far-se-á do seguinte modo:
    - 1.5.1.1. Duas ou três eliminatórias – apuram diretamente os dois primeiros de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
    - 1.5.1.2. Mais de três eliminatórias – apuram diretamente os vencedores de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
- 1.6. As corridas de distância igual ou superior a 300m, serão realizadas por séries.
  - 1.6.1. Nestas corridas a classificação é ordenada em função dos tempos realizados por cada atleta – em caso de empate em séries diferentes, os pontos serão repartidos equitativamente.
- 1.7. Nos lançamentos e saltos horizontais, haverá lugar a 3 ensaios para todos os concorrentes, mais 3 ensaios suplementares para os concorrentes com as 8 melhores marcas.
- 1.8. O modo de subida das fasquias está definido nas “observações” do programa horário.
- 1.9. Será permitida a participação extra competição nas provas e escalões expressamente assinalados no programa.

### **2. INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES**

- 2.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma [fpacompeticoes.pt](https://fpacompeticoes.pt) até **quinta-feira anterior** à competição e a participação terá de ser **confirmada até uma hora antes** do início de cada prova.

### **3. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL**

- 3.1. Estes campeonatos atribuem os títulos de **Campeão Regional de Sub-16** em cada prova individual.

#### 4. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

- 4.1. A classificação coletiva dos Campeonatos Regionais de Sub-16 decorre ao longo de várias jornadas e estas constituem a 9ª e 10ª jornada dos campeonatos que designam os **clubes Campeões Regionais de Sub-16** de verão (em femininos e masculinos) da época 2024/2025 e que irão terminar com a 11ª jornada no dia 7 de junho.
- 4.2. Para que possam obter classificação coletiva num dos sexos, os clubes devem:
  - 4.2.1. Classificar um mínimo de quatro (4) atletas ao longo das onze jornadas dos campeonatos;
- 4.3. Todos os clubes com atletas classificados serão pontuados.
- 4.4. Em cada prova individual serão atribuídos 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 pontos, respetivamente, aos 1º, 2º...e 7º classificado e será atribuído 1 ponto aos restantes atletas classificados.
  - 4.4.1. Esta pontuação será atribuída apenas aos dois (2) melhores atletas de cada clube.
  - 4.4.2. Os restantes atletas do mesmo clube e atletas individuais serão ignorados desta classificação.
- 4.5. Em cada prova de estafeta serão atribuídos 8, 6, 4, e 2 pontos, respetivamente, às 1ª, 2ª...e 4ª estafeta classificada e serão atribuídos 2 pontos às restantes estafetas.
  - 4.5.1. Esta pontuação será atribuída apenas às duas (2) melhores estafetas de cada clube.
  - 4.5.2. As restantes estafetas do mesmo clube serão ignoradas desta classificação.
- 4.6. Vence, em cada sexo, o clube cuja equipa obtenha o maior somatório de pontos no final do campeonato.
  - 4.6.1. Em caso de empate, vence o clube com maior número de títulos (se o empate persistir, vence o clube com maior número de segundos lugares, e assim sucessivamente).

#### 5. PACRAM

- 5.1. Estes campeonatos contam para a classificação do PACRAM (consultar regulamento próprio).

#### 6. PRÉMIOS

- Serão atribuídos troféus aos clubes vencedores em cada sexo.
- Serão atribuídas medalhas aos três primeiros nas provas individuais e aos elementos da 1ª estafeta.

#### 7. CÂMARA DE CHAMADA (A CONFIRMAR)

- Nas corridas, os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada 15 minutos antes da respetiva prova.
- Nos concursos os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada 30 minutos antes da sua prova.

#### **NOTA: CAMPEONATOS REGIONAIS ABSOLUTOS / CAMPEONATOS REGIONAIS DE VETERANOS / MADEIRA A CORRER**

- Em paralelo com estes campeonatos, disputam-se as estafetas de 4x1500m que contam para os campeonatos supracitados.

### PROGRAMA / HORÁRIO:

#### SÁBADO (MANHÃ), 24/MAIO – FUNCHAL (RG3)

Hora	Prova	Sexo	s14 Inf	s16 Inic	Extra	Observações
10h00	<b>MARTELO</b>	F	✓	✓	s18/s20/Sen	3 kg (extra: 3 / 4kg)
	<b>PESO</b>	M	✓	✓	s18/s20/Sen	4 kg (extra: 5 / 6 / 7,26kg)
11h00	<b>PESO</b>	F	✓	✓	s18/s20/Sen	3 kg (extra: 3 / 4kg)
	<b>MARTELO</b>	M	✓	✓	s18/s20/Sen	4 kg (extra: 5 / 6 / 7,26kg)

#### SÁBADO (TARDE), 24/MAIO – RIBEIRA BRAVA

Hora	Prova	Sexo	s14 Inf	s16 Inic	Extra	Observações
16h00	<b>ALTURA</b>	M	✓	✓		1,15 (+5cm) → 1,30 (+4) → 1,45 (+3cm)
	ALTURA	M			s18/s20/Sen	1,49 (+6cm) → 1,61 (+3cm)
	COMPRIMENTO	F+M			s18/s20/Sen	
	<b>DARDO</b>	F	✓	✓		500 g
16h15	<b>80 M – ELIM.</b>	F	✓	✓		Eliminatórias
16h30	<b>80 M – ELIM.</b>	M	✓	✓		Eliminatórias
16h30	100 M	F			s18/s20/Sen	
16h40	100 M	M			s18/s20/Sen	
16h50	<b>80 M – FINAL</b>	F	✓	✓		<b>Final</b>
16h55	<b>80 M – FINAL</b>	M	✓	✓		<b>Final</b>
17h05	<b>4 000 M MARCHA</b>	F+M		✓		
	2 000 M MARCHA	F+M			S14	
17h10	<b>COMPRIMENTO</b>	F	✓	✓		
	<b>DARDO</b>	M	✓	✓		600 g
17h20	<b>VARA</b>	F	✓	✓		1,80 (+10cm) → 2,70 (+5cm)
	VARA	F			s18/s20/Sen	2,30 (+20cm) → 2,50 (10cm)
17h40	<b>1 500 M</b>	F	✓	✓		
17h50	<b>1 500 M</b>	M	✓	✓		
18h00	400 M	F			s18/s20/Sen	
18h05	400 M	M			s18/s20/Sen	
18h15	<b>COMPRIMENTO</b>	M	✓	✓		
	DARDO	F+M			s18/s20/Sen	F: 500g + 600g / M: 700g + 800g
	<b>300 M</b>	F		✓		
18h25	<b>300 M</b>	M		✓		
18h35	4x 1.500 M	F			<b>CRA/V</b>	Prova dos CR Absolutos, CR Veteranos e Madeira a Correr
19:05	4x 1.500 M	M			<b>CRA/V</b>	Prova dos CR Absolutos, CR Veteranos e Madeira a Correr

### DOMINGO, 25/MAIO – RIBEIRA BRAVA

Hora	Prova	Sexo	s14	s16	Extra	Observações
9h50	<b>80 M BARR.</b>	F	✓	✓		12,00+8,00 / 0,76m – 8b – Eliminatórias
10h00	<b>DISCO</b>	F	✓	✓		750 g
	DISCO	F			s18/s20/Sen	F: 1k
10h05	<b>100 M BARR.</b>	M	✓	✓		13,00+8,50 / 0,84m – 10b – Eliminatórias
10h10	100 M BARR.	F			s18/s20/Sen	13,00+8,50m / <b>76cm + 84cm</b> – 10b
10h15	<b>TRIPLO</b>	F		✓	s18/s20/Sen	Tábuas: 8 e 10m
	<b>VARA</b>	M	✓	✓		1,80 (+10cm) → 2,70 (+5cm)
	VARA	M			s18/s20/Sen	2,50 (+20cm) → 3,10 (+10cm)
10h20	110 M BARR.	M			s18/s20/Sen	13,72+9,14m / <b>91cm + 1m + 1,06m</b> – 10b
10h30	<b>80 M BARR. – FINAL</b>	F	✓	✓		<b>Final</b>
10h40	<b>100 M BARR. – FINAL</b>	M	✓	✓		<b>Final</b>
10h50	200 M	F			s18/s20/Sen	
11h00	200 M	M			s18/s20/Sen	
11h15	<b>TRIPLO</b>	M		✓	s18/s20/Sen	Tábuas: 8 e 10m
	<b>DISCO</b>	M	✓	✓		1 kg
	DISCO	M			s18/s20/Sen	Extra: 1,5k + 1,75k + 2k
11h15	<b>1.500 M OBST.</b>	F+M		✓		0,76m (sem vala)
11h20	<b>ALTURA</b>	F	✓	✓		1,05 (+5) → 1,20 (+4cm) → 1,36 (+3cm)
	ALTURA	F			s18/s20/Sen	1,36 (+6cm) → 1,42 (+3cm)
11h30	800 M	F			s18/s20/Sen	
11h35	<b>800 M</b>	F	✓	✓		
11h40	800 M	M			s18/s20/Sen	
11h45	<b>800 M</b>	M	✓	✓		
12h00	<b>300 M BARR.</b>	F		✓		50+35m / <b>76cm</b> – 7b
12h10	<b>300 M BARR.</b>	M		✓		50+35m / <b>76cm</b> – 7b