

1ª JORNADA DOS CAMPEONATOS REGIONAIS DE INVERNO SUB-18/SUB-20

REGULAMENTO

1. PARTICIPAÇÃO

1.1. Os Campeonatos Regionais de Provas Combinadas de inverno destinam-se exclusivamente a atletas dos escalões de **sub-18**, **sub-20** e **seniores** (incluindo sub-23 e veteranos), filiados na AARAM e com a sua situação devidamente regularizada.

1.1.1. Os atletas competem já de acordo com os escalões de 2026.

1.2. Cada clube pode fazer-se representar pelo número de atletas que desejar.

1.3. Os atletas sub-18 e sub-20 competem com os engenhos e barreiras do seu próprio escalão.

1.4. As alturas de início do salto em altura (M e F) e do salto com vara (M) são sugeridas no programa horário, mas poderão ser alteradas no local da prova, em função da necessidade dos atletas presentes.

2. PARTICIPAÇÃO EXTRA COMPETIÇÃO

2.1. Será permitida a participação extra competição, nas provas expressamente designadas para o efeito e, excepcionalmente, em simultâneo com algumas provas dos Campeonatos (também assinaladas no programa-horário).

2.2. Os atletas não seniores devem respeitar os limites de participação previstos no Regulamento Geral de Competições para o respetivo escalão.

2.3. Nas provas extracompetição com engenhos de lançamento, altura das barreiras ou distâncias diferenciadas, os atletas jovens que mudam de escalão em 2026, poderão optar por competir ainda de acordo com o seu escalão de 2025 – nesse caso, devem dar essa indicação no ato de inscrição.

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 das provas.

4. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

4.1. Haverá uma classificação individual para cada escalão e sexo, elaborada com base nas tabelas de pontuação de provas combinadas da IAAF.

4.2. Para se classificarem, os atletas deverão participar em todas as provas do respectivo programa, sendo vencedores os que, no conjunto das provas, obtenham o maior somatório de pontos.

5. PRÉMIOS

5.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros em cada sexo e escalão (s18, s20 e absolutos).

(Nota: as atletas femininas do escalão sub-20 também serão consideradas para o escalão absoluto)

PROGRAMA / HORÁRIO

SÁBADO, 20 / DEZEMBRO – FUNCHAL (RG3)

Início	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
10h00	MARTELO	F	2k	3k	3k	4k	4k	Extra
	PESO	F			3k	4k	4k	Pentatlo (3 e 4kg)
10h30		PESO M			5k	6k	7,26k	Heptatlo (5, 6 e 7,26kg)
10h50	MARTELO	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	Extra
11h00	PESO	F	2k	3k	3k	4k	4k	Extra
11h30	PESO	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	Extra

SÁBADO, 20 / DEZEMBRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Início	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
15h00	60 M BARR.	F			0,76			Pentatlo + extras
15h05	60 M BARR.	F				0,84	0,84	Pentatlo + extras
15h15	60 M	M			✓	✓	✓	Heptatlo
	DARDO	F	400g	500g				Extra
15h30	ALTURA	F			✓	✓	✓	Pentatlo – 1,15 (+3cm) →
	60 M	F			extra	extra	extra	
15h40	60 M	M			extra	extra	extra	
15h45	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	Heptatlo
15h55	60 M	F	extra	extra				
16h05	60 M	M	extra	extra				
	2 000 M MARCHA	F+M	extra					
16h15	4 000 M MARCHA	F+M		extra				
	5 000 M MARCHA	F+M			extra	extra	extra	
16h30	DARDO	M	400g	600g				Extra
	ALTURA	M			✓	✓	✓	Heptatlo – 1,27 (+3cm) →
16h45	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	Pentatlo
17h00	400 M	F				extra	extra	
17h10	400 M	M				extra	extra	
17h20	300 M	F		extra	extra			
17h30	300 M	M		extra	extra			
17h40	800 M	F			✓	✓	✓	Pentatlo
17h50	600 M	F	extra					
18h00	600 M	M	extra					

DOMINGO, 21 / DEZEMBRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Início	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
10h00	60 M BARR.	M			0,91			Heptatlo + extras
	60 M BARR.	M				0,99		Heptatlo + extras
	60 M BARR.	M					1,067	Heptatlo + extras
	DISCO	F	600g	750g	1 k	1 k	1 k	Prova extra
	QUÁDRUPLO STEP	F+M	extra					Tábuas: 8 e 10m
10h15	60 M BARR.	M		extra				5b – 0,84 / 13+8m - Prova Extra
10h25	60 M BARR.	F		extra				6b – 0,76 / 12+7,5m - Prova Extra
10h40	VARA	M		extra	✓	✓	✓	Heptatlo – 2,02m (+10cm) →
	50 M BARR.	F	extra					5b – 0,65 / 11+7m - Prova Extra
10h50	50 M BARR.	M	extra					5b – 0,65 / 11+7m - Prova Extra
11h00	DISCO	M	750g	1k	1,5k	1,75k	2k	Prova extra
	200 M	F			extra	extra	extra	
11h10	200 M	M			extra	extra	extra	
	COMPRIMENTO	F+M		extra				
11h20	150 M	F	extra					
11h30	150 M	M	extra					
11h40	800 M	F			extra	extra	extra	
11h50	800 M	M			extra	extra	extra	
12h00	1 000 M	M			✓	✓	✓	Heptatlo

Notas:

- As provas são disputadas de acordo com os escalões etários de 2026.
- Dados os condicionalismos das instalações desportivas conhecidos de todos, a ordem das provas combinadas tem de ser alterada.
- Os horários das provas combinadas poderão sofrer pequenos ajustamentos em função da participação e do decurso das provas.
- Estes campeonatos constituem a **1ª jornada dos Campeonatos Regionais de Inverno de Sub-18/Sub-20** (ver normas específicas de pontuação na página seguinte).

6. CAMPEONATOS REGIONAIS DE INVERNO SUB-18/SUB-20 – 1ª JORNADA

- 6.1. Para a classificação coletiva destes campeonatos, pontuam, em cada sexo, até dois atletas (1+1) por clube, do seguinte modo:
- 6.1.1. Será feita uma classificação conjunta dos escalões de Sub-18 e de Sub-20.
 - 6.1.2. Ao melhor atleta de cada clube serão atribuídos 8, 7, 6, 5, 4, 3 e 2 pontos do 1º ao 7º classificado, respetivamente, e 1 ponto aos restantes classificados, ignorando-se os restantes atletas do mesmo clube e individuais.
 - 6.1.3. Ao segundo melhor atleta de cada clube será atribuído 1 ponto, ignorando-se os restantes (isto é, não há lugar a atribuição de pontos a eventuais, 3º ou 4º atletas do mesmo clube).
 - 6.1.4. Pontuam todos os clubes com atletas classificados.