

REGULAMENTO

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. Estes campeonatos são dirigidos a atletas dos escalões de **sub-18** e **sub-20**, filiados na AARAM e com a sua situação regularizada.
 - 1.1.1. Atletas filiados noutras associações regionais ou estrangeiros filiados noutras federações, poderão participar, mas sem direito ao título de campeão ou lugares de honra (estes atletas apenas poderão participar nas finais se não houver prejuízo para atletas filiados na AARAM).
- 1.2. Os clubes filiados na AARAM podem participar com um número ilimitado de atletas.
 - 1.2.1. Não é permitida a constituição de estafetas com atletas individuais ou de diferentes clubes.
- 1.3. Cada atleta pode participar em 2 provas por dia, num total de 3 provas nos dois dias (ou 4 provas, se uma for a estafeta).
- 1.4. Nestes campeonatos, os atletas sub18 e sub20 competem em conjunto na generalidade das provas e competem separadamente nas provas que envolvam engenhos ou altura de barreiras diferentes e também nas provas de 300m (para e sub-18) e 400m (para sub-20).
- 1.5. Os atletas devem respeitar os requisitos do *Regulamento Geral de Competições* da FPA, especialmente os enumerados no Artº 18º, que a seguir se enunciam:
 - 1.5.1. Não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 300m (Sub-18) ou 400m (Sub-20), podendo, no entanto, participar noutras Provas (conursos ou corridas, incluindo qualquer percurso de estafetas), desde que respeitando o seguinte:
 - 1.5.1.1. Os atletas que participem em provas de distância igual ou superior a 1.500m (sub-18) ou 3.000m (sub-20) não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de marcha ou corrida (incluindo estafetas).
 - 1.6. Nas corridas inferiores a 200m, caso haja mais atletas confirmados do que pistas disponíveis, disputar-se-ão **eliminatórias** (caso contrário, a final disputar-se-á no horário previsto para as eliminatórias).
 - 1.6.1. O **apuramento para as finais** far-se-á do seguinte modo:
 - 1.6.1.1. Duas eliminatórias – apuram diretamente os dois primeiros de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
 - 1.6.1.2. Três ou mais eliminatórias – apuram diretamente os vencedores de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
 - 1.7. As corridas de distância igual ou superior a 200m serão disputadas por séries.
 - 1.7.1. A distribuição dos atletas pelas séries é da responsabilidade da organização, procurando-se que a última série seja composta pelos atletas com melhores marcas.
 - 1.8. 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 (para o efeito, é considerada a classificação conjunta de sub18 e sub20).
 - 1.9. O modo de subida das fasquias é definido nas “observações” do programa horário.

2. PARTICIPAÇÃO EXTRA COMPETIÇÃO

- 2.1. Será permitida a participação extracompetição nas provas expressamente assinaladas no programa.
- 2.2. Nas provas extra de lançamentos e saltos horizontais, os atletas extra só terão direito aos 6 ensaios se tiverem uma das 8 melhores marcas ao fim do 3º ensaio, independentemente do escalão etário.

2.2.1. Quando participam em concursos dos campeonatos os atletas extra só têm acesso aos 3 ensaios finais no caso de isso não ser em prejuízo dos atletas que participam nos campeonatos.

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 INDIVIDUAL

4.1. Estes campeonatos atribuem os títulos de **Campeões Regionais de Inverno** dos escalões de sub18 e de sub20 nas provas em disputa para cada escalão e sexo.

4.1.1. Se um atleta sub-18 vencer uma prova disputada em conjunto, sagrar-se-á também campeão de sub-20.

4.1.2. O ponto anterior não se aplica nas provas de 300 e 400m, nem nas provas de barreiras com diferentes alturas (60mB) e de lançamentos em que os engenhos tenham características diferentes: peso, martelo, dardo e disco masculino.

5. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

5.1. Estes campeonatos designam também os **clubes Campeões Regionais de Inverno – sub18/sub20** (classificação conjunta) em cada sexo.

5.1.1. Para efeito de classificação coletiva, estes campeonatos têm três jornadas, sendo que a primeira jornada corresponde aos Campeonatos Regionais de Provas Combinadas, entretanto já realizados.

5.2. As equipas serão constituídas por atletas dos escalões de sub-18 e sub-20.

5.3. Para obter classificação colectiva, um clube terá de classificar um mínimo de quatro atletas do mesmo sexo, durante as 3 jornadas da competição.

5.4. Em cada prova pontuam até dois atletas (1+1), ou uma estafeta, por clube.

5.4.1. Para este efeito, os restantes atletas do mesmo clube e outros atletas individuais serão ignorados da classificação.

5.4.2. Todos os clubes com atletas classificados recebem pontuação.

5.5. Nas provas disputadas conjuntamente haverá uma classificação única (sub-18 + sub-20) considerando o melhor atleta de cada clube e atribuindo 8, 7, 6, 5, 4, 3 e 2 pontos respetivamente aos 1º, 2º...e 7º classificado de cada prova e 1 ponto aos restantes.

5.6. Nas provas disputadas separadamente, haverá uma classificação por escalão considerando o melhor atleta de cada clube e serão atribuídos 4, 3 e 2 pontos respetivamente aos 1º, 2º e 3º classificado de cada prova e 1 ponto aos restantes.

5.7. Ao segundo melhor atleta de cada clube, classificado em provas conjuntas ou separadas, será atribuído 1 ponto, independentemente da sua classificação.

5.8. Às estafetas serão atribuídos 8, 6 e 4 pontos às 1ª, 2ª e 3ª classificadas e 2 pontos às restantes, considerando a melhor estafeta de cada clube.

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

5.10. Vence, em cada sexo, o clube cuja equipa obtenha o maior somatório de pontos no final dos campeonatos.

5.10.1. Em caso de empate, vence o clube com maior número de vitórias (se o empate persistir, vence o clube com maior número de segundos lugares, e assim sucessivamente).

CAMPEONATOS REGIONAIS DE INVERNO

= SUB-18 E SUB-20 =

10 e 11 de janeiro de 2026

Funchal (RG3) e Ribeira Brava (CDM)

6. PRÉMIOS

- Serão atribuídos troféus aos clubes vencedores em cada sexo.
- Serão atribuídas medalhas aos vencedores em cada escalão e à 1^a equipa da estafeta.

PROGRAMA / HORÁRIO (RECTIFICADO)

10 / JANEIRO – SÁBADO (FUNCHAL - RG3)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
10h00	PESO	F			3k	4k	Extra	Extra: 4kg
10h40	PESO	M			5k	6k	Extra	Extra 7,26kg

10 / JANEIRO – SÁBADO (RIBEIRA BRAVA - CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
15h00	60 M	F			✓	✓	Extra	Eliminatórias
	VARA	M		Extra	✓	✓	Extra	2,30 (+15) → 2,90 (+10)
15h10	DARDO	F+M			Extra	Extra	Extra	Extra: 600, 700 e 800g
15h15	60 M	M			✓	✓	Extra	Eliminatórias
15h25	COMPRIMENTO	F			✓	✓	Extra	
15h30	60 M	F	Extra	Extra				
15h40	60 M	M	Extra	Extra				
15h50	60 M	F			✓	✓		FINAL
15h55	60 M	M			✓	✓		FINAL
16h05	1 500 M	F			✓	✓	Extra	
16h15	1 500 M	M			✓	✓	Extra	
16h20	ALTURA	F		Extra	✓	✓	Extra	1,17 (+4) → 1,37 (+3)
	DARDO	F+M	Extra	Extra				Extra: 400, 500 e 600g
16h25	1 500 M	F+M		Extra				
16h35	3.000 M MARCHA	F		Extra	✓	✓	Extra	
	5.000 M MARCHA	M		Extra	✓	✓	Extra	
	COMPRIMENTO	M			✓	✓	Extra	
17h15	400 M	F			✓		Extra	
17h20	400 M	M			✓		Extra	
17h30	300 M	F	Extra		✓			
17h40	300 M	M	Extra		✓			

CAMPEONATOS REGIONAIS DE INVERNO

= SUB-18 E SUB-20 =

10 e 11 de janeiro de 2026

Funchal (RG3) e Ribeira Brava (CDM)

11 / JANEIRO – DOMINGO (RIBEIRA BRAVA - CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
10h00	60 M BARR. – ELIM.	M			✓	✓		5b - 13,72+9,14 / <u>0,91</u> e <u>1,00m</u>
	60 M BARR.	M					Extra	1,067 m
	ALTURA	M		Extra	✓	✓	Extra	1,25 (+5) → 1,40 (+4) → 1,60 (+3)
	TRIPLO	F		Extra	✓	✓	Extra	Tábuas: 8m e 10m
	QUÁDRUPLO STEP	F	Extra					Tábuas: 8m e 10m
	DISCO	F+M	Extra	Extra				Extra: 600g, 750g e 1kg
10h10	60 M BARR. - ELIM	F			✓	✓	Extra	5b - 13+8,5m / <u>0,76</u> e <u>0,84 m</u>
10h25	3.000 M	F		Extra (2011)	✓	✓	Extra	
10h40	3.000 M	M		Extra (2011)	✓	✓	Extra	
10h55	60 M BARR.	F/M			✓	✓		FINAIS ?
11h00	DISCO	F+M			Extra	Extra	Extra	Extra: 1k, 1,5k, 1,75k e 2k
	800 M	F			✓	✓	Extra	
	800 M	M			✓	✓	Extra	
11h10	TRIPLO	M		Extra	✓	✓	Extra	Tábua: 10m e 11m
	QUÁDRUPLO STEP	M	Extra					Tábuas: 10m e 11m
11h15	800 M	F+M		Extra				
	VARA	F		Extra	✓	✓	Extra	1,85 (+15) → 2,30 (+10)
11h25	200 M	F			✓	✓	Extra	
11h35	200 M	M			✓	✓	Extra	
11h45	200 M	F+M		Extra				
11h55	50 M BARR.	F+M	Extra					5b – 11+7m / 0,65m
12h05	4x 200 M	F			✓	✓		
	4x 200 M	F		Extra (2011)	Extra			
12h15	4x 200 M	M			✓	✓		
	4x 200 M	M	Extra (2011)	Extra				

Notas: Quádruplo Step (sub14) – 4 apoios alternados (EDED ou DEDE) e corrida limitada a 20m

CÂMARA DE CHAMADA

- Consideram-se os seguintes tempos de entrada em pista:
 - Corridas – 10 minutos antes da hora de prova
 - Altura – 20 minutos antes da hora da prova
 - Vara – 30 minutos antes da hora da prova
 - Outros concursos – 15 minutos antes da hora da prova