

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 EXTRACOMPETIÇÃO

- 2.1. Será permitida a participação extracompetição 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 (Artº 18º).

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, 7 / 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
	PESO	M		Extra	Extra	Extra	Extra	4, 5, 6 e 7,26kg
10h45	PESO	F+M	Extra					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		Extra	Extra	Extra	Extra	3 e 4kg

SÁBADO, 7 / FEVEREIRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
15H00	4x 80 M	F+M	Extra	Extra				
	4x 60 M	F+M	Extra					
15h15	DARDO	F		500g	500g			Camp. Regional Lançamentos
	DARDO	F				600g	600g	Camp. Regional Lançamentos
15h20	COMPRIMENTO	F		Extra	Extra	Extra	Extra	
15h30	60 M	F			Extra	Extra	Extra	
15h45	60 M	M			Extra	Extra	Extra	
	ALTURA	M	Extra	Extra				1,04 (+4) → 1,40 (+3)
16h00	1 500 M	F		Extra				
16h10	1 500 M	M		Extra				
16h15	DARDO	M		700g	700g			Camp. Regional Lançamentos
	DARDO	M				800g	800g	Camp. Regional Lançamentos
16h20	COMPRIMENTO	M		Extra	Extra	Extra	Extra	
	1 500 M	F			Extra	Extra	Extra	
16h30	1 500 M	M			Extra	Extra	Extra	
16h40	600 M	F	Extra					
16h50	600 M	M	Extra					
17h00	400 M	F			Extra	Extra	Extra	
17h10	400 M	M			Extra	Extra	Extra	

DOMINGO, 8 / 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 / / 0,91 / 0,99 / 1,067m
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
	COMPRIMENTO	F	Extra					
10h20	60 M BARR.	F			Extra	Extra	Extra	5b - 13+8,5m / <u>0,76</u> e <u>0,84</u> m
10h30	60 M BARR.	F		Extra				6b – 12+7,5m / 0,76m
10h45	3.000 M	F+M			Extra	Extra	Extra	
11h00	ALTURA	F	Extra	Extra				1,04 (+4) → 1,32 (+3)
	DISCO	M		1,5k	1,5k			Camp. Regional Lançamentos
11h10	DISCO	M				1,75k		Camp. Regional Lançamentos
	DISCO	M					2k	Camp. Regional Lançamentos
11h10	COMPRIMENTO	M	Extra					
	200 M	F			Extra	Extra	Extra	
11h20	200 M	M			Extra	Extra	Extra	
11h30	800 M	F	Extra	Extra				
11h40	800 M	M	Extra	Extra				
11h50	800 M	F			Extra	Extra	Extra	
12h00	800 M	M			Extra	Extra	Extra	