

## REGULAMENTO

### 1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. Estes campeonatos são dirigidos aos atletas dos escalões de **Sub-14** e **Sub-16**, filiados na AARAM e com a sua situação regularizada.
- 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 até 2 provas por dia.
- 1.4. Os atletas devem participar apenas nas provas do seu escalão etário.
- 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 150m (Sub-14) ou 300m (Sub-16), podendo, no entanto, participar noutras Provas (concursos 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 600m (sub-14) ou 800m (sub-16) **não podem**, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de marcha ou corrida (incluindo estafetas).
- 1.6. Nas corridas inferiores a 150m, 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 seguintes 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 150m 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.
- 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 extra competição nas provas expressamente assinaladas no programa.
- 2.2. Nos 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.

### 3. INSCRIÇÕES

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

## CAMPEONATOS REGIONAIS DE INVERNO

= SUB-14 E SUB-16 – 3<sup>a</sup> JORNADA =

14 e 15 de fevereiro de 2026

Funchal (RG3) e Ribeira Brava (CDM)

### 4. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

- 4.1. Estes campeonatos atribuem os títulos de **Campeões Regionais de Inverno** dos escalões de Sub-14 e de Sub-16 nas provas em disputa para cada escalão e sexo.

### 5. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

- 5.1. Estes campeonatos designam também os **clubes Campeões Regionais de Inverno - sub14/sub16** (classificação conjunta) em cada sexo.
- 5.2. Para efeito de classificação coletiva, estes campeonatos são constituídos por um conjunto de 3 jornadas (sendo esta a 2<sup>a</sup> jornada).
- 5.3. As equipas serão constituídas por atletas dos escalões de sub14 e sub16.
- 5.4. Para obter classificação colectiva, um clube terá de classificar um mínimo de quatro atletas do mesmo sexo, durante as 3 jornadas da competição.
- 5.5. Em cada prova pontuam os dois melhores atletas e as duas melhores estafetas de cada clube.
- 5.5.1. Para este efeito, os restantes atletas do mesmo clube e outros atletas individuais serão ignorados da classificação.
- 5.5.2. Todos os clubes com atletas classificados recebem pontuação.
- 5.6. Serão atribuídos 8, 7, 6, 5, 4, 3 e 2 pontos respetivamente aos 1º, 2º...e 7º classificado de cada prova e 1 ponto aos restantes.
- 5.7. Às estafetas serão atribuídos 8, 6 e 4 pontos às 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> classificadas e 2 pontos às restantes, considerando as duas melhores estafetas de cada clube.
- 5.8. 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.
- 5.9. No final das 3 jornadas destes campeonatos, vence, em cada sexo, o clube cuja equipa obtenha o maior somatório de pontos no final dos campeonatos.
- 5.9.1. Em caso de empate, vence o clube com maior número de vitórias individuais (se o empate persistir, vence o clube com maior número de segundos lugares, e assim sucessivamente).

### 6. PRÉMIOS

- Serão atribuídos troféus aos clubes vencedores em cada sexo.
- Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros em cada prova (e à 1<sup>a</sup> equipa nas estafetas).

## CAMPEONATOS REGIONAIS DE INVERNO

= SUB-14 E SUB-16 – 3<sup>a</sup> JORNADA =

14 e 15 de fevereiro de 2026

Funchal (RG3) e Ribeira Brava (CDM)

### PROGRAMA / HORÁRIO - JORNADA 3 (RECTIFICADO)

SÁBADO, 14 / FEVEREIRO

FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
10h00	<b>MARTELO</b>	F+M		✓				3 e 4 kg
	<b>PESO</b>	M	✓					3 kg
10h30	<b>PESO</b>	F	✓					2 kg
10h50	<b>MARTELO</b>	F+M			Extra	Extra	Extra	3kg, 4kg, 5kg, 6kg e 7,26 kg
	<b>PESO</b>	F+M			Extra	Extra	Extra	3kg, 4kg, 5kg, 6kg e 7,26 kg

RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
	<b>ALTURA</b>	M		✓				1,20 (+4) → 1,48 (+3)
15h00	ALTURA	M			Extra	Extra	Extra	1,40 (+4) → 1,48 (+3)
	<b>4x 60 M</b>	F	✓					
15h10	<b>4x 60 M</b>	M	✓					
15h15	DISCO	F			1kg	1kg	1kg	Prova extra
15h20	<b>4x 80 M</b>	F		✓				
	<b>4x 80 M</b>	M		✓				
15h30	<b>QUÁDRUPLO</b>	F	✓					Tábuas: 8 e 10m
15h40	60 M	F			Extra	Extra	Extra	
15h50	60 M	M			Extra	Extra	Extra	
16h00	1 500 M	F			Extra	Extra	Extra	
16h10	1 500 M	M			Extra	Extra	Extra	
	<b>VARA</b>	F		✓				1,85 (+15) → 2,15 (+10)
16h15	VARA	F+M			Extra	Extra	Extra	2,15 (+20) → 2,75 (+10)
	DISCO	M			1,5kg	1,75kg	2kg	Prova extra
16h20	<b>1.500 M OBST.</b>	F+M		✓				
16h30	<b>QUÁDRUPLO</b>	M	✓					Tábuas: 8 e 10m
16h30	400 M	F			Extra	Extra	Extra	
16h40	400 M	M			Extra	Extra	Extra	
16h50	<b>1.000 M</b>	F	✓					
17h00	<b>1.000 M</b>	M	✓					

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

## CAMPEONATOS REGIONAIS DE INVERNO

= SUB-14 E SUB-16 – 3<sup>a</sup> JORNADA =

14 e 15 de fevereiro de 2026

Funchal (RG3) e Ribeira Brava (CDM)

**DOMINGO, 15 / FEVEREIRO**

RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
10h00	60 M BARR.	F			Extra	Extra	Extra	5b - 13+8,5m / 0,76m / 0,84m
10h10	60 M BARR.	M			Extra	Extra	Extra	5b - 13,72+9,14m / 0,91m / 0,99m / 1,06m
	<b>VARA EM DISTÂNCIA</b>	F+M	✓					-1m / +1m
10h15	<b>DARDO</b>	F	✓	✓				400g e 500g
	<b>1.000 M MARCHA</b>	F+M	✓					
10h20	<b>3.000 M MARCHA</b>	F+M		✓				
	5.000 M MARCHA	F+M			Extra	Extra	Extra	
11h00	200 M	F			Extra	Extra	Extra	
11h10	200 M	M			Extra	Extra	Extra	
	<b>TRÍPOLO</b>	F+M		✓	Extra	Extra	Extra	Tábuas: 8 e 10m
11h15	<b>DARDO</b>	M	✓	✓				400g e 600g
	DARDO	F+M			Extra	Extra	Extra	500g, 600g, 700g e 800g
11h20	800 M	F			Extra	Extra	Extra	
11h30	800 M	M			Extra	Extra	Extra	
11h40	<b>150 M</b>	F	✓					
11h50	<b>150 M</b>	M	✓					
12h05	<b>300 M BARR.</b>	F		✓				7b - 50+35m / 0,76m
12h15	<b>300 M BARR.</b>	M		✓				7b - 50+35m / 0,76m