



**CAMP. REGIONAIS DE PROVAS COMBINADAS – SUB-18
/ TORNEIO ATLETA COMPLETO
7 e 8 de março de 2026
Câmara de Lobos e Ribeira Brava (CDM)**

REGULAMENTO – CAMP. REGIONAIS DE SUB-18

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. Os Campeonatos Regionais de Provas Combinadas destinam-se exclusivamente aos atletas dos escalões de **sub18** devidamente filiados na AARAM.
- 1.2. Cada clube pode fazer-se representar pelo número de atletas que desejar.
- 1.3. As alturas de início do salto em altura (M e F) e do salto com vara (M) podem ser alteradas no local da prova, devendo passar pela fasquia inicial indicada no programa horário.

2. PARTICIPAÇÃO EXTRA COMPETIÇÃO

- 2.1. Será permitida a participação extracompetição nas provas combinadas a atletas sub-20 e seniores, competindo com os engenhos respetivos.
- 2.2. Será permitida a participação extracompetição nas restantes provas expressamente designadas para o efeito e, excepcionalmente, em simultâneo com algumas provas dos Campeonatos (também assinaladas no programa-horário).
- 2.3. Os atletas não seniores devem respeitar os limites de participação previstos no Regulamento Geral de Competições para o respectivo escalão.

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. Haverá uma classificação individual para cada sexo, elaborada com base nas tabelas de pontuação de provas combinadas da WA.
- 4.2. Para se classificarem, os atletas deverão participar em todas as provas do respetivo programa, sendo vencedores os que, no conjunto das provas, obtenham o maior somatório de pontos.

5. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

- 5.1. Não haverá classificação coletiva.
- 5.2. Estes campeonatos contam para a classificação coletiva dos Campeonatos Regionais de Sub-18, nos moldes previstos no respetivo regulamento (consultar os regulamentos dos campeonatos regionais de pista de verão).

6. PRÉMIOS

- Serão premiados os três primeiros Sub-18 em cada sexo.

O Torneio Atleta Completo é um torneio aberto, da iniciativa da *Federação Portuguesa de Atletismo* (FPA) incluído na Campanha *Viva o Atletismo*. Esta competição destina-se aos jovens dos 12 aos 15 anos, havendo uma Fase Regional e uma classificação nacional de clubes com base nos resultados apurados nas fases regionais e distritais.

Haverá uma final nacional do Atleta Completo que contará com a participação de uma **seleção regional** constituída por um atleta sub-14 e um sub-16 de cada sexo.

Estas provas contam também para os Campeonatos Regionais dos escalões de sub-14 e sub-16.

REGULAMENTO – ATLETA COMPLETO

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. Poderão participar atletas federados ou em representação da sua escola, dos escalões de sub-14 e de sub-16.
 - 1.1.1. Os jovens devem participar nas provas do respectivo escalão.
 - 1.2. Cada clube pode participar com um número ilimitado de atletas.
 - 1.3. Os atletas sub-14 irão disputar o **Pentatlo Regional** (com 50mb e, em masculinos, com o peso de 2kg) em vez da versão nacional do **Pentatlo** (60mb e, em masculinos, o Peso de 3kg).
 - 1.3.1. As tabelas de pontuação estão adaptadas para ponderar as respetivas diferenças.

2. INSCRIÇÕES

- 2.1. 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.

3. PROGRAMA DAS PROVAS COMBINADAS

O programa e a ordem oficial das provas é o seguinte:

Sub-14		Sub-16	
Femininos	Masculinos	Femininos	Masculinos
PENTATLO REGIONAL	PENTATLO REGIONAL	HEPTATLO	OCTATLO
60m Peso (2 kg)	60m Comprimento	80mB (0,76) Altura Dardo (500g)	80m Dardo (600g) Vara 300m
50mB (0,65) Comprimento 1.000m	50mB (0,65) Peso (2 kg) 1.000m	80m Comprimento Peso (3 kg) 800m	100mB (0,84) Disco (1 kg) Altura 1.000m

Nota: devido aos conhecidos constrangimentos de instalações, a ordem das provas de lançamento do peso terá de ser alterada.

4. CLASSIFICAÇÕES

- 4.1. Haverá classificação individual por escalão e sexo, sendo vencedores os atletas que, no conjunto das provas, obtenham o maior somatório de pontos.
- 4.2. Para se classificarem, os atletas deverão participar em todas as provas do respetivo programa, sendo vencedores os que, no conjunto das provas, obtenham o maior somatório de pontos.
- 4.3. A classificação coletiva do Atleta Completo considera também os C.R. de Sub-18 e obter-se-á pela soma das melhores pontuações conseguidas pelos atletas de cada clube em cada um dos 3 escalões e em ambos os sexos.
 - 4.3.1. Um clube que apresente atletas em todos os escalões será sempre classificado à frente de outro que apresente atletas num menor número de escalões.

5. PROGRAMA HORÁRIO

SÁBADO, 7/MARÇO – CÂMARA DE LOBOS (ESTÁDIO) E RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	S14	S16	S18	S20	Abs	Obs
Câmara de Lobos (Estádio)								
10h00	PESO	F			Hep	H	H	s18: 3k / s20-Sen: 4k
	PESO	M			Dec	D	D	s18: 5k / s20: 6kg / Sen: 7,26k
10h30	PESO	F		Hp				3 kg
11h10	PESO	F	Pent					2 kg
	PESO	M	Pent					2 kg
Ribeira Brava (CDM)								
14h45	100 M BARR.	F			Hep			13,00 + 8,50m / 0,76m
	100 M BARR.	F				H	H	13,00 + 8,50m / 0,84m + Extras
14h55	80 M BARR.	F		Hp				12,00 + 8,00m / 0,76 m (8b)
15h10	100 M	M			Dec	D	D	
15h20	80 M	M		Oct				
15h25	ALTURA	F			Hep	H	H	1,08 (+3cm) →
	ALTURA	F		Hp				
15h35	100 M	F			Extra	Extra	Extra	
15h45	100 M	M			Extra	Extra	Extra	
	COMPRIMENTO	M			Dec	D	D	
15h50	DARDO	M	Oct					600 g
16h00	60 M	F	Pent					
16h15	60 M	M	Pent					
16h30	500 M	F			Extra	Extra	Extra	
16h40	500 M	M			Extra	Extra	Extra	
	VARA	M		Oct				1,80 (+10cm) →
16h45	ALTURA	M			Dec	D	D	1,31 (+3cm) →
17h00	COMPRIMENTO	M	Pent					
	200 M	F			Hep	H	H	
17h10	DARDO	F		Hp				500 g
17h15	2 000 M	F			Extra	Extra	Extra	
17h30	2 000 M	M			Extra	Extra	Extra	
17h45	400 M	M			Dec	D	D	
17h55	300 M	M	Oct					

Notas: Dadas as restrições de utilização da pista da Ribeira Brava, temos como única alternativa para a realização das provas combinadas alterar a ordem das provas de lançamento do Peso.

Os horários podem ter de ser ajustados no dia da competição, em função do número de participantes e do desenrolar das provas.

DOMINGO, 8/MARÇO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	S14	S16	S18	S20	Abs	Obs
9h50	110 M BARR.	M			Dec			13,72+9,14 / 0,91m
	110 M BARR.	M				D		13,72+9,14 / 1,00m + Extras
	110 M BARR.	M					D	13,72+9,14 / 1,067m + Extras
10h00	100 M BARR.	M		Oct				13,00 + 8,50 / 0,84 m (10b)
	COMPRIMENTO	F			Hep	H	H	
10h15	80 M	F		Hp				
10h30	DISCO	M			Dec	D	D	s18: 1,5k / s20: 1,75k / Sen: 2kg
	DISCO	M		Oct				1kg
10h30	50 M BARR.	F	Pt					5b - 11,00 + 7,00 / 0,65m
10h40	50 M BARR.	M	Pt					5b - 11,00 + 7,00 / 0,65m
10h50	COMPRIMENTO	F		Hp				
11h00	MILHA	F			Extra	Extra	Extra	1 609m
11h10	MILHA	M			Extra	Extra	Extra	1 609m
11h15	VARA	M			Dec	D	D	2,00 (+10cm) →
	ALTURA	M		Oct				1,20 (+3cm) →
11h20	DARDO	F			Hep	H	H	s18: 500 g / s20-Sen: 600 g
	200 M	F			Extra	Extra	Extra	
11h30	200 M	M			Extra	Extra	Extra	
11h40	COMPRIMENTO	F	Pt					
11h45	1.000 M	M	Pt					
12h00	800 M	F		Hp				
12h10	800 M	F			Hep	H	H	
	DARDO	M			Dec	D	D	s18: 700 g / s20-Sen: 800 g
12h20	1.000 M	M		Oct				
12h30	1.000 M	F	Pt					
12h40	1.500 M	M			Dec	D	D	

6. PRÉMIOS

6.1. Serão entregues medalhas aos 3 primeiros em cada escalão e um troféu ao clube vencedor.