

REGULAMENTO

1. INTRODUÇÃO

1.1. Esta competição conta para as classificações coletivas dos seguintes Campeonatos Regionais:

- Campeonatos Regionais de Sub-20
- Campeonatos Regionais de Sub-18
- Campeonatos Regionais de Sub-16
- Campeonatos Regionais de Sub-14.

1.2. Os clubes pontuam de acordo com o regulamento de cada campeonato.

2. PARTICIPAÇÃO

2.1. Podem participar nestes campeonatos os atletas filiados na AARAM com a sua situação devidamente regularizada.

2.2. Cada clube poderá fazer-se representar por várias estafetas.

2.3. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais ou por atletas de diferentes clubes.

2.4. Todas as estafetas serão disputadas por séries, não havendo lugar a finais.

2.4.1. A distribuição das equipas pelas séries é competência da organização.

2.5. Os atletas podem participar num máximo de 2 provas (estafetas e/ou provas extra).

2.6. Os atletas podem participar nas estafetas do seu escalão e/ou nas estafetas do escalão imediatamente superior (por exemplo: atletas sub-16 podem participar nas estafetas de sub-16 e também de sub-18).

2.6.1. Os atletas sub-18 poderão participar também nas estafetas de seniores.

2.6.2. Os atletas sub-12 de última época (nascidos em 2015) podem participar nas estafetas sub-14.

2. PARTICIPAÇÃO EXTRACOMPETIÇÃO

2.1. Será permitida a participação extracompetição nas provas e escalões expressamente assinalados no programa.

3. INSCRIÇÕES

3.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma fpacompeticoes.pt até **quinta-feira** anterior à competição.

3.2. A constituição das equipas terá de ser **confirmada até uma hora** antes do início de cada prova.

3.2.1. Os clubes que apresentem mais do que uma equipa na mesma prova, terão de efetuar a confirmação dessas equipas em papel, junto do secretariado.

4. PRÉMIOS

4.1. Em cada sexo, serão atribuídas medalhas aos elementos que compõem as três primeiras equipas em cada escalão (sub-14, sub-16, sub-18, sub-20 e absolutos).

PROGRAMA / HORÁRIO:

SÁBADO, 11 DE ABRIL – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	S14	S16	S18	S20	Abs	Obs
15h00	4x 80 M	F	✓	✓				
15h10	4x 80 M	M	✓	✓				
15h20	4x 100 M	F		✓	✓			
15h30	4x 100 M	M		✓	✓			
15h40	EST. SUECA (100+200+300+400M)	F			✓	✓	✓	
15h50	EST. SUECA (100+200+300+400M)	M			✓	✓	✓	
16h00	4x 60 M	F	✓					Também s12 de último ano
16h10	4x 60 M	M	✓					Também s12 de último ano
16h20	4x 400 M	F			✓	✓		
16h30	4x 400 M	M			✓	✓		
16h45	2 000 M MARCHA	F+M	Extra					Prova extra
	3 000 M MARCHA	F+M		Extra	Extra			Prova extra
17h15	4x 1500 M	F			✓	✓	✓	
17h45	4x 1500 M	M			✓	✓	✓	