

REGULAMENTO

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. A participação nestes campeonatos é reservada aos atletas dos escalões de **sub-14 e sub-16**, filiados na AARAM e com a sua situação regularizada.
- 1.2. Cada clube poderá fazer-se representar por um número ilimitado de atletas e de estafetas.
- 1.3. As estafetas terão de ser constituídas por atletas do mesmo clube.
- 1.4. Cada atleta pode participar em duas provas por dia, num máximo de quatro no conjunto das duas jornadas, respeitando as restrições impostas pelo Regulamento Geral de Competições da FPA.
 - 1.4.1. Aos atletas Sub-14 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 150m, podendo participar em quaisquer outras provas, com a seguinte exceção: caso participem numa prova de distância igual ou superior a 600m, não podem participar posteriormente noutras provas de corrida ou marcha (incluindo estafetas).
 - 1.4.2. Aos atletas Sub-16 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 300m, podendo participar em quaisquer outras provas, com a seguinte exceção: caso participem numa prova de distância igual ou superior a 800m, não podem participar posteriormente noutras provas de corrida ou marcha (incluindo estafetas).
 - 1.4.3. Os atletas sub-14 não poderão participar nas provas de triplo salto, nem nas provas de 4.000m marcha, nem nas corridas de 300m, 300m barreiras e 1.500m obstáculos.
- 1.5. Nas corridas inferiores a 300m, caso haja mais do que oito atletas confirmados, disputar-se-ão **eliminatórias** (caso contrário, a final disputar-se-á no horário previsto para as eliminatórias).
 - 1.5.1. O **apuramento para as finais** far-se-á do seguinte modo:
 - 1.5.1.1. Duas ou três eliminatórias – apuram diretamente os dois primeiros de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
 - 1.5.1.2. Mais de três eliminatórias – apuram diretamente os vencedores de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
- 1.6. As corridas de distância igual ou superior a 300m, serão realizadas por séries.
 - 1.6.1. Nestas corridas a classificação é ordenada em função dos tempos realizados por cada atleta – em caso de empate em séries diferentes, os pontos serão repartidos equitativamente.
- 1.7. 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.
- 1.8. O modo de subida das fasquias está definido nas “observações” do programa horário.
- 1.9. Será permitida a participação extra competição nas provas e escalões expressamente assinalados no programa.

2. INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES

- 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. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

3.1. Estes campeonatos atribuem os títulos de **Campeão Regional de Sub-16** em cada prova individual.

4. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

4.1. A classificação coletiva dos Campeonatos Regionais de Sub-16 decorre ao longo de três jornadas e esta constitui a jornada dupla final dos campeonatos que designam os **clubes Campeões Regionais de Sub-16** de verão (em femininos e masculinos) da época 2025/2026.

- 1ª jornada – Heptatlo e Octatlo (Atleta Completo)
- 2ª jornada – 4x80m (CR Estafetas)
- 3ª jornada – CR Sub-16

4.2. Para que possam obter classificação coletiva num dos sexos, os clubes devem:

4.2.1. Classificar um mínimo de quatro (4) atletas ao longo das várias jornadas dos campeonatos;

4.3. Todos os clubes com atletas classificados serão pontuados.

4.4. Em cada prova individual e nas estafetas serão atribuídos 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 pontos, respetivamente, aos 1º, 2º...e 7º classificado e será atribuído 1 ponto aos restantes classificados.

4.4.1. Esta pontuação será atribuída apenas aos dois (2) melhores atletas/estafetas de cada clube.

4.4.2. Os restantes atletas/estafetas do mesmo clube e atletas individuais serão ignorados desta classificação.

4.5. Vence, em cada sexo, o clube cuja equipa obtenha o maior somatório de pontos no final do campeonato.

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

5. PACRAM

5.1. Estes campeonatos contam para a classificação do PACRAM (consultar regulamento próprio).

6. PRÉMIOS

- Serão atribuídos troféus aos clubes vencedores em cada sexo.
- Serão atribuídas medalhas aos três primeiros nas provas individuais e aos elementos da 1ª estafeta.

7. CÂMARA DE CHAMADA (A CONFIRMAR)

- Nas corridas, os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada 15 minutos antes da respetiva prova.
- Nos concursos os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada 30 minutos antes da sua prova.

PROGRAMA / HORÁRIO:

SÁBADO (MANHÃ), 2/MAIO – FUNCHAL (RG3)

Hora	Prova	Sexo	s14	s16	Extra	Observações
10h00	MARTELO	F	✓	✓	s18/s20/Sen	3 kg (extra: 3 / 4kg)
	PESO	M	✓	✓	s18/s20/Sen	4 kg (extra: 5 / 6 / 7,26kg)
11h00	PESO	F	✓	✓	s18/s20/Sen	3 kg (extra: 3 / 4kg)
	MARTELO	M	✓	✓	s18/s20/Sen	4 kg (extra: 5 / 6 / 7,26kg)

SÁBADO (TARDE), 2/MAIO – RIBEIRA BRAVA

Hora	Prova	Sexo	s14	s16	Extra	Observações
15h30	ALTURA	M	✓	✓		1,15 (+5cm) → 1,30 (+4) → 1,45 (+3cm)
	ALTURA	M			s18/s20/Sen	1,49 (+6cm) → 1,61 (+3cm)
	COMPRIMENTO	F+M			s18/s20/Sen	
	DARDO	F	✓	✓		500 g
	80 M – ELIM.	F	✓	✓		Eliminatórias
15h45	80 M – ELIM.	M	✓	✓		Eliminatórias
16h00	100 M	F			s18/s20/Sen	
16h10	100 M	M			s18/s20/Sen	
16h20	80 M – FINAL	F	✓	✓		Final
16h25	80 M – FINAL	M	✓	✓		Final
16h35	4 000 M MARCHA	F+M		✓		
	2 000 M MARCHA	F+M			s14	
16h40	COMPRIMENTO	F	✓	✓		
	DARDO	M	✓	✓		600 g
16h50	VARA	F	✓	✓		1,80 (+10cm) → 2,70 (+5cm)
	VARA	F			s18/s20/Sen	2,30 (+20cm) → 2,50 (10cm)
17h10	1 500 M	F	✓	✓		
17h20	1 500 M	M	✓	✓		
17h30	1 500 M	F			s18/s20/Sen	
17h40	1 500 M	M			s18/s20/Sen	
17h45	COMPRIMENTO	M	✓	✓		
	DARDO	F+M			s18/s20/Sen	F: 500g + 600g / M: 700g + 800g
17h50	400 M	F			s18/s20/Sen	
17h55	400 M	M			s18/s20/Sen	
18h05	300 M	F		✓		
18h15	300 M	M		✓		

DOMINGO, 3/MAIO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	Prova	Sexo	s14	s16	Extra	Observações
9h50	80 M BARR.	F	✓	✓		12,00+8,00 / 0,76m – 8b – Eliminatórias
10h00	DISCO	F	✓	✓		750 g
	DISCO	F			s18/s20/Sen	F: 1k
10h05	100 M BARR.	M	✓	✓		13,00+8,50 / 0,84m – 10b – Eliminatórias
10h10	100 M BARR.	F			s18/s20/Sen	13,00+8,50m / 76cm + 84cm – 10b
10h15	TRIPLO	F		✓	s18/s20/Sen	Tábuas: 8 e 10m
	VARA	M	✓	✓		1,80 (+10cm) → 2,70 (+5cm)
	VARA	M			s18/s20/Sen	2,50 (+20cm) → 3,10 (+10cm)
10h20	110 M BARR.	M			s18/s20/Sen	13,72+9,14m / 91cm + 1m + 1,06m – 10b
10h30	80 M BARR. – FINAL	F	✓	✓		Final
10h40	100 M BARR. – FINAL	M	✓	✓		Final
10h50	200 M	F			s18/s20/Sen	
11h00	200 M	M			s18/s20/Sen	
11h15	TRIPLO	M		✓	s18/s20/Sen	Tábuas: 8 e 10m
	DISCO	M	✓	✓		1 kg
	DISCO	M			s18/s20/Sen	Extra: 1,5k + 1,75k + 2k
11h15	1.500 M OBST.	F+M		✓		0,76m (sem vala)
11h20	ALTURA	F	✓	✓		1,05 (+5) → 1,20 (+4cm) → 1,36 (+3cm)
	ALTURA	F			s18/s20/Sen	1,36 (+6cm) → 1,42 (+3cm)
11h30	800 M	F	✓	✓		
11h40	800 M	M	✓	✓		
11h55	300 M BARR.	F		✓		50+35m / 76cm – 7b
12h05	300 M BARR.	M		✓		50+35m / 76cm – 7b
12h15	400 M BARR.	F			s18/s20/Sen	45+35m / 76cm – 10b
	400 M BARR.	M			s18/s20/Sen	45+35m / 84 e 91cm – 10b