

## **TROFÉU FASQUIAS – Sub-14**

O *Troféu Fasquias* é uma competição em formato combinado e coletivo destinado aos atletas do escalão de sub-14.

Esta competição é um modelo experimental assumido pela AARAM e por algumas outras associações distritais e poderá vir a ser implementado como modelo competitivo nacional para este escalão etário.

### **1. REGULAMENTO (REVISTO):**

- 1.1. Esta competição é aberta a todos os clubes filiados na AARAM e também a escolas que nela pretendam participar.
- 1.2. Destina-se aos atletas do escalão de sub-14 (2013 e 2014) e consiste numa prova combinada realizada em equipas de 4 elementos.
  - 1.2.1. Em caso de necessidade, será autorizada a participação de atletas sub-12 de último ano (nascidos em 2015) para completar equipas.
- 1.3. As equipas podem ser constituídas por elementos do mesmo sexo, ou podem ser mistas.
  - 1.3.1. No caso das equipas mistas os atletas participam nas provas individuais do respetivo sexo (e em conjunto na estafeta).
- 1.4. Os clubes (e escolas) podem apresentar o número de equipas que desejarem.
  - 1.4.1. Os atletas federados representarão, prioritariamente, o seu clube – podendo representar a sua escola caso seja dispensado/a pelo clube.
- 1.5. O programa realiza-se numa jornada única subdividida em 3 etapas:
  - 1ª etapa - Estafeta 4x60m
  - 2ª etapa - Fem: 60m, 60mB, Quádruplo, Disco / Masc: 60m, 60mB, Altura, Dardo
  - 3ª etapa - Fem: 150m, 600m, Altura, Dardo / Masc: 150m, 600m, Quádruplo, Disco
- 1.6. Cada elemento da equipa participa em **3 provas**, do seguinte modo:
  - 1.6.1. Na 1ª etapa os 4 atletas participam em conjunto na estafeta, definindo a sua equipa;
  - 1.6.2. Na 2ª etapa, cada atleta fará uma das 4 provas disponíveis para o seu sexo e não pode participar mais do que um atleta da equipa na mesma prova;
  - 1.6.3. Na 3ª etapa, o procedimento é o mesmo (cada atleta da equipa numa prova diferente);
  - 1.6.4. o mesmo atleta não pode participar nos 60m planos e nos 150m.
- 1.7. As corridas serão disputadas por séries.
- 1.8. Nos lançamentos e saltos horizontais cada atleta realizará 3 ensaios.
- 1.9. No salto em altura o incremento far-se-á de 4 em 4 cm.
- 1.10. Para se classificarem, as equipas terão de participar em todas as provas do programa.
- 1.11. Será permitido a atletas federados, a participação extracompetição nas provas e escalões expressamente assinalados no programa.

### **2. INSCRIÇÕES**

- 2.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma [fpacompeticoes.pt](http://fpacompeticoes.pt) **até quinta-feira** anterior à data da competição nas provas individuais;
- 2.2. A participação terá de ser confirmada até uma hora antes do início de cada prova;

2.3. As equipas serão formadas de acordo com a inscrição das estafetas (em formulário próprio, no dia da prova).

### **3. CLASSIFICAÇÕES**

- 3.1. Haverá uma classificação de equipas em cada sexo e uma classificação das equipas mistas.
- 3.2. Haverá ainda uma classificação coletiva por clubes.
- 3.3. A classificação das equipas far-se-á pela soma das pontuações obtidas em cada prova.
- 3.4. Em cada prova, por sexo, todos os atletas e estafetas pontuam, do seguinte modo:
  - Estafeta: 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2... 2 pontos (as equipas mistas classificam-se na prova masculina)
  - Provas individuais: 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1... 1 pontos
- 3.5. Em cada classificação de equipas (F - fem; M - masc; X – mista) vence a que tiver a maior soma de pontos (em caso de empate, vence a equipa com melhor classificação na estafeta).
- 3.6. Para a classificação coletiva por clubes, somam-se as pontuações das suas 3 melhores equipas (independentemente do sexo).
- 3.7. Classificam-se todos os clubes com, pelo menos, 1 equipa classificada.

### **4. PRÉMIOS**

- Serão atribuídas medalhas aos 4 elementos da melhor equipa em cada sexo e da melhor equipa mista.
- Será atribuído um troféu ao clube vencedor da classificação de clubes.

## **CAMPEONATOS REGIONAIS DE 5.000 M**

### **1. REGULAMENTO:**

- 1.1. Estes campeonatos destinam-se aos atletas dos escalões de sub-18 de 2º ano a veteranos (nascidos em 2009 ou antes) filiados na AARAM com a sua situação devidamente regularizada.
- 1.2. Os resultados desta competição contam para a classificação coletiva dos Campeonatos Regionais Absolutos de verão (de acordo com as regras definidas para esses campeonatos).
- 1.3. Os clubes podem apresentar o número de atletas que desejarem.
- 1.4. Os atletas que participarem nos CR de 5.000m terão menos uma prova disponível nos Campeonatos Regionais Absolutos.
- 1.5. Em caso de necessidade serão realizadas várias séries de 5.000m.

### **2. INSCRIÇÕES**

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

### **3. PRÉMIOS**

- 3.1.** Serão entregues medalhas aos três primeiros classificados em cada sexo.

**PROGRAMA / HORÁRIO (REVISTO):**

SÁBADO, 23 DE MAIO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
15h30	<b>4x 60 M</b>	F	E.1					
15h40	<b>4x 60 M</b>	M	E.1					
15h55	<b>60 M BARR.</b>	F	E.2					0,76m – 12+7m – 6b
16h00	<b>QUÁDRUPLO STEP</b>	F	E.2					Tábuas: 8 e 10m
16h00	<b>DISCO</b>	F	E.2					600 g
16h00	<b>ALTURA</b>	M	E.2					Sub14: 1,00 (+4) →
16h00	<b>DARDO</b>	M	E.2					400 g
16h10	<b>60 M BARR.</b>	M	E.2					0,76m – 12+7,5m – 6b
16h20	<b>60 M</b>	F	E.2					
16h30	<b>60 M</b>	M	E.2					
16h45	100 M	F			Extra	Extra	Extra	
16h55	100 M	M			Extra	Extra	Extra	
17h00	<b>ALTURA</b>	F	E.3					Sub14: 1,00 (+4) →
17h00	<b>QUÁDRUPLO STEP</b>	M	E.3					Tábuas: 8 e 10m
17h00	<b>DISCO</b>	M	E.3					750 g
17h00	<b>DARDO</b>	F	E.3					400 g
17h10	<b>150 M</b>	F	E.3					
17h20	<b>150 M</b>	M	E.3					
17h30	<b>600 M</b>	F	E.3					
17h40	<b>600 M</b>	M	E.3					
Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
18h00	<b>5 000 M</b>	F			✓	✓	CR	
	<b>COMPRIENTO</b>	F+M		Extra	Extra	Extra	Extra	Mínimos: 4,50m
18h30	<b>5 000 M</b>	M			✓	✓	CR	