

### REGULAMENTO

#### 1. INTRODUÇÃO

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

- Campeonatos Regionais de Sub-20 – 4x100m
- Campeonatos Regionais de Sub-18 – Estafeta Sueca

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

#### 2. PARTICIPAÇÃO

2.1. Podem participar nos **Campeonatos Regionais de Estafetas** os atletas filiados na AARAM com a sua situação devidamente regularizada.

2.2. Cada clube poderá fazer-se representar por vários atletas e 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, respeitando o Regulamento Geral de Competições da FPA (nomeadamente o Artº 18º do RGC).

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-18).

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

2.7. 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](http://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.

3.3. 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-18, sub-20 e absolutos).

**PROGRAMA / HORÁRIO:**

**DOMINGO, 24 DE MAIO – RIBEIRA BRAVA (CDM)**

Hora	PROVA	Sexo	S14	S16	S18	S20	Abs	Obs
10h00	100 M BARR.	F			extra	extra	extra	10b – 13+8,5m / 0,76/0,84m
10h05	DISCO	F		extra	extra	extra	extra	750g / 1k
10h10	110 M BARR	M			extra	extra	extra	10b – 13,72+9,14m / 0,91/0,99/1,06m
10h20	COMPRIMENTO	F+M			extra	extra	extra	
	800 M	F			extra	extra	extra	
10h30	800 M	M			extra	extra	extra	
10h45	4x 80 M	F+M	extra	extra				Preparação da SR
11h00	<b>4x 100 M</b>	F			✓	✓		<b>CR Sub-20</b> (tb p/ coletiva)
11h10	<b>4x 100 M</b>	M			✓	✓		<b>CR Sub-20</b> (tb p/ coletiva)
	DISCO	M		extra	extra	extra	extra	1k / 1,5k / 1,75k / 2k
11h25	<b>EST. OLÍMPICA</b>	F			✓	✓	✓	<b>CR Absoluto</b>
11h35	<b>EST. OLÍMPICA</b>	M			✓	✓	✓	<b>CR Absoluto</b>
11h50	<b>EST. SUECA</b> (100+200+300+400M)	F		✓	✓			<b>CR Sub-18</b> (tb p/ coletiva)
12h00	<b>EST. SUECA</b> (100+200+300+400M)	M		✓	✓			<b>CR Sub-18</b> (tb p/ coletiva)