

## **REGULAMENTO**

### **1. PARTICIPAÇÃO**

- 1.1. Estes campeonatos são dirigidos a atletas dos escalões de **sub-16 e sub-18**, filiados na AARAM e com a sua situação regularizada.
- 1.2. Os clubes filiados na AARAM podem participar com um número ilimitado de atletas.
- 1.3. Cada atleta pode participar em 2 provas por dia, num total de 3 provas nos três dias.
- 1.4. Os atletas devem respeitar as restrições impostas pelo Regulamento Geral de Competições da FPA:
  - 1.4.1. 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).
  - 1.4.2. Aos atletas Sub-18 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 1500m, não podem participar posteriormente noutras provas de corrida ou marcha (incluindo estafetas).
  - 1.4.3. Os atletas sub-16 não poderão participar nas corridas de 400m, 400m barreiras, 3.000m, nem de 2.000m obstáculos, com a seguinte exceção:
    - 1.4.3.1. Os atletas sub-16 de 2º ano podem participar na corrida de 3.000m.
- 1.5. Nas corridas inferiores a 200m, 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 200m serão disputadas por séries.
  - 1.6.1. A distribuição dos atletas pelas séries é da responsabilidade da organização, procurando-se que a última série seja composta pelos atletas com melhores marcas.
  - 1.6.2. 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 é definido nas “observações” do programa horário.
- 1.9. Estes campeonatos contam para a classificação do PACRAM (consultar regulamento próprio).

## **2. PARTICIPAÇÃO EXTRA COMPETIÇÃO**

- 2.1. Será permitida a participação extra competição nas provas e escalões expressamente assinalados no programa.
- 2.2. Os atletas que participam extracompetição (incluindo eventuais atletas sub-16 ou sub-18 filiados noutras associações) não têm direito aos títulos nem lugares de honra e não poderão participar em finais de corridas ou concursos quando em prejuízo de atletas regionais.
- 2.3. Nas provas de distância igual ou superior a 800m e sempre que o número de atletas extra possam condicionar o normal decurso das provas do campeonato, os atletas extra competirão em séries separadas.
  - 2.3.1. Nas provas extracompetição de lançamentos e saltos horizontais que se realizem simultaneamente para vários escalões, apenas os atletas detentores das 8 melhores marcas têm direito aos 6 ensaios (independentemente do escalão).

## **3. INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES**

- 3.1. As inscrições serão efetuadas on-line na plataforma [fpacompeticoes.pt](http://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. Estes campeonatos atribuem os títulos de Campeão Regional de Sub-18 em cada prova individual.

## **5. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA**

- 5.1. A classificação coletiva dos Campeonatos Regionais de Sub-18 decorre ao longo de quatro jornadas e esta constitui a jornada tripla final dos campeonatos que designam os **clubes Campeões Regionais de Sub-18** de verão da corrente época, em cada sexo.
  - 1ª jornada – Heptatlo e Decatlo (CR de Provas Combinadas)
  - 2ª jornada – 4x100m (CR Estafetas)
  - 3ª jornada – Estafeta Medley (CR Estafetas)
  - 4ª jornada – CR Sub-18
- 5.2. Para que possam obter classificação coletiva num dos sexos, os clubes devem:
  - 5.2.1. Classificar um mínimo de quatro (4) atletas ao longo das várias jornadas dos campeonatos;
- 5.3. Todos os clubes com atletas classificados serão pontuados.
- 5.4. 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 atletas classificados.
  - 5.4.1. Esta pontuação será atribuída apenas aos dois (2) melhores atletas e à melhor (1) estafeta de cada clube.
  - 5.4.2. Os restantes atletas/estafetas do mesmo clube e atletas individuais serão ignorados desta classificação.
- 5.5. Vence, em cada sexo, o clube cuja equipa obtenha o maior somatório de pontos no final do campeonato.
  - 5.5.1. 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).

**PROGRAMA / HORÁRIO:**

**SEXTA, 12/JUNHO – CÂMARA DE LOBOS (ESTÁDIO DO CARMO)**

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
19h00	<b>VARA</b>	F		✓	✓	Extra	Extra	1,85 (+15) → 2,30 (+10)
	<b>VARA</b>	M		✓	✓	Extra	Extra	2,15 (+15) → 2,30 (+10)

**SÁBADO, 13/JUNHO – FUNCHAL (RG3)**

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
10h00	<b>MARTELO</b>	F		✓	✓	Extra	Extra	3 kg (extra: 4kg)
	<b>PESO</b>	M		✓	✓	Extra	Extra	5 kg (extra: 6 e 7kg)
10h50	<b>PESO</b>	F		✓	✓	Extra	Extra	3 kg (extra: 4kg)
	<b>MARTELO</b>	M		✓	✓	Extra	Extra	5 kg (extra: 6 e 7kg)

**SÁBADO, 13/JUNHO – RIBEIRA BRAVA (CDM)**

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
16h00	<b>100 M – ELIM.</b>	F		✓	✓	Extra	Extra	Eliminatórias
	<b>DARDO</b>	M		✓	✓	Extra	Extra	700g (extra: 800g)
16h15	<b>100 M – ELIM.</b>	M		✓	✓	Extra	Extra	Eliminatórias
16h20	<b>COMPRIMENTO</b>	F		✓	✓	Extra	Extra	
16h30	<b>2.000 M OBST.</b>	F		-	✓	Extra	Extra	0,76m
16h45	<b>2.000 M OBST.</b>	M		-	✓			0,84m
17h00	<b>100 M – FINAL</b>	F		✓	✓			<b>Final</b>
17h05	<b>100 M – FINAL</b>	M		✓	✓			<b>Final</b>
17h15	<b>5.000 M MARCHA</b>	F		✓	✓	Extra	Extra	
	<b>5.000 M MARCHA</b>	M		✓	✓	Extra	Extra	
17h20	<b>ALTURA</b>	F		✓	✓	Extra	Extra	1,15 (+5) → 1,25 (+4) → 1,41 (+3)
	<b>DARDO</b>	F		✓	✓	Extra	Extra	500g (extra: 600g)
17h30	<b>COMPRIMENTO</b>	M		✓	✓	Extra	Extra	
17h55	<b>1.500 M</b>	F		✓	✓			
18h05	<b>1.500 M</b>	M		✓	✓			
18h15	<b>1.500 M</b>	F				Extra	Extra	
18h25	<b>1.500 M</b>	M				Extra	Extra	
18h35	<b>400 M</b>	F		-	✓	Extra	Extra	
18h45	<b>400 M</b>	M		-	✓	Extra	Extra	

**DOMINGO, 14/JUNHO – RIBEIRA BRAVA (CDM) (RECTIFICADO)**

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
9h50	<b>100 M BARR. – ELIM.</b>	F		✓	✓			10b – 13,00+8,50 / 0,76m
	100 M BARR.	F				Extra	Extra	10b – 13,00+8,50 / 0,84m
10h00	<b>110 M BARR. – ELIM.</b>	M		✓	✓			10b – 13,72+9,14/0,91m
	110 M BARR.	M				Extra	Extra	10b – 13,72+9,14/ 1m e 1,067m
	<b>DISCO</b>	M		✓	✓	Extra	Extra	1,5 kg (extra: 1,75 / 2 kg)
10h10	<b>3 000 M</b>	F+M		✓*	✓			
10h15	<b>TRIPLO</b>	F		✓	✓	Extra	Extra	Tábuas: 8 e 10m
	QUÁDRUPLO STEP	F	Extra					Tábuas: 8 e 10m
10h20	<b>ALTURA</b>	M		✓	✓	Extra	Extra	1,25 (+5)→ 1,45 (+4)→ 1,55 (+3)
10h25	<b>FINAIS DE BARREIRAS ?</b>			✓	✓			
10h30	60 M BARR.	F	Extra					6b – 12,00+7,00 / 0,76m
10h40	60 M BARR.	M	Extra					6b – 12,00+7,50 / 0,76m
10h50	<b>200 M</b>	F		✓	✓	Extra	Extra	
11h00	<b>200 M</b>	M		✓	✓	Extra	Extra	
	<b>DISCO</b>	F		✓	✓	Extra	Extra	1 kg
11h10	<b>TRIPLO</b>	M		✓	✓	Extra	Extra	Tábuas: 8 e 10m
	QUÁDRUPLO STEP	M	Extra					Tábuas: 8 e 10m
11h10	<b>3 000 M OBST</b>	M					CR Abs	Prova em falta dos CR Absolutos
11h30	<b>800 M</b>	F		✓	✓			
11h40	<b>800 M</b>	M		✓	✓			
11h50	800 M	F				Extra	Extra	
11h55	800 M	M				Extra	Extra	
12h05	<b>400 M BARR.</b>	F		-	✓	Extra	Extra	10b – 45+35 / 0,76m
12h15	<b>400 M BARR.</b>	M		-	✓			10b – 45+35 / 0,84m
	400 M BARR.	M		-	-	Extra	Extra	10b – 45+35 / 0,91m

\* - nos 3000m apenas podem participar atletas sub-18 e sub-16 de 2º ano.

**6. PRÉMIOS**

- Serão atribuídos troféus aos clubes vencedores em cada sexo.
- Serão atribuídas medalhas aos três primeiros em cada prova individual.