

## **REGULAMENTO**

### **1. PARTICIPAÇÃO**

- 1.1. Estes campeonatos são dirigidos a atletas dos escalões de **sub-18 e sub-20**, 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-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).
  - 1.4.2. Aos atletas Sub-20 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 400m, podendo participar em quaisquer outras provas, com a seguinte exceção: caso participem numa prova de distância igual ou superior a 3000m, não podem participar posteriormente noutras provas de corrida ou marcha (incluindo estafetas).
  - 1.4.3. Os atletas sub-18 não poderão participar nas corridas de 3.000m obstáculos.
- 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-18 ou sub-20 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-20 em cada prova individual.

### **5. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA**

5.1. A classificação coletiva dos Campeonatos Regionais de Sub-20 decorre ao longo de três jornadas e esta constitui a jornada tripla final dos campeonatos que designam os **clubes Campeões Regionais de Sub-20** de verão da corrente época, em cada sexo.

- 1ª jornada – 4x400m (CR Estafetas)
- 2ª jornada – 4x100m (CR Estafetas)
- 3ª jornada – CR Sub-20

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. Pontuam, em cada prova, até dois atletas (1+1), ou uma estafeta, por clube.

5.3.1. Todos os clubes com atletas classificados recebem pontuação.

5.4. Nas estafetas, serão atribuídos 8, 6 e 4 pontos às 1ª, 2ª e 3ª classificadas e 2 pontos às restantes, considerando a melhor estafeta de cada clube.

5.5. Em cada prova individual, serão atribuídos 8, 6, 5, 4, 3, 2 pontos, respetivamente, aos 1º, 2º...e 6º classificado e 1 ponto aos restantes, considerando apenas o melhor atleta de cada clube.

5.6. Ao segundo melhor atleta de cada clube classificado em provas individuais, será atribuído 1 ponto, independentemente da sua classificação.

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

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

5.8.1. 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).

### **6. PRÉMIOS**

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

**PROGRAMA / HORÁRIO (REVISTO):**

**SEXTA, 19/JUNHO – CÂMARA DE LOBOS (ESTÁDIO DO CARMO)**

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
19h00	<b>VARA</b>	F		Extra	✓	✓	Extra	2,15 (+15) → 2,60 (+10)
	<b>VARA</b>	M		Extra	✓	✓	Extra	2,45 (+15) → 2,60 (+10)

**SÁBADO, 20/JUNHO – FUNCHAL (RG3)**

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
10h00	<b>MARTELO</b>	F	Extra	Extra	✓	✓	Extra	4 kg (extra: 2 e 3kg)
	<b>PESO</b>	M	Extra	Extra	✓	✓	Extra	6 kg (extra: 3, 4 e 7,26kg)
10h50	<b>PESO</b>	F	Extra	Extra	✓	✓	Extra	4 kg (extra: 2 e 3kg)
	<b>MARTELO</b>	M	Extra	Extra	✓	✓	Extra	6 kg (extra: 3, 4 e 7,26kg)

**SÁBADO, 20/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	800g (e 600g)
16h15	<b>100 M – ELIM.</b>	M			✓	✓	Extra	Eliminatórias
16h20	<b>COMPRIMENTO</b>	F			✓	✓	Extra	
16h30	<b>3.000 M OBST.</b>	F			-	✓	Extra	0,76m
16h45	<b>3.000 M OBST.</b>	M			-	✓	Extra	0,91m
17h00	<b>100 M – FINAL</b>	F			✓	✓		<b>Final</b>
17h05	<b>100 M – FINAL</b>	M			✓	✓		<b>Final</b>
17h10	<b>ALTURA</b>	F		Extra	✓	✓	Extra	1,15 (+5) → 1,30 (+4) → 1,42 (+3)
	<b>DARDO</b>	F		Extra	✓	✓	Extra	600g (e 500g)
17h10	<b>5.000 M MARCHA</b>	F			✓	✓	Extra	
	<b>5.000 M MARCHA</b>	M			✓	✓	Extra	
	<b>4.000 M MARCHA</b>	F+M		Extra				
	<b>2.000 M MARCHA</b>	F+M	Extra					
17h20	<b>COMPRIMENTO</b>	M		Extra	✓	✓	Extra	
17h50	<b>1.500 M</b>	F			✓	✓	Extra	
18h00	<b>1.500 M</b>	M			✓	✓	Extra	
18h10	<b>400 M</b>	F			✓	✓	Extra	
18h20	<b>400 M</b>	M			✓	✓	Extra	
18h30	<b>2.000 M OBST.</b>	M			Extra			0,84m

### DOMINGO, 21/JUNHO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
9h45	<b>100 M BARR. – ELIM.</b>	F			✓	✓	Extra	10b – 13,00+8,50 / 0,84m
	100 M BARR.	F		Extra	Extra			10b – 13,00+8,50 / 0,76m
9h55	<b>110 M BARR. – ELIM.</b>	M			✓	✓		10b – 13,72+9,14/0,99m
	110 M BARR.	M					Extra	10b – 13,72+9,14/1,067m
10h00	<b>DISCO</b>	M		Extra	✓	✓	Extra	1,75 kg (extra: 1 kg e 2 kg)
10h05	<b>3 000 M</b>	F+M			✓	✓		
10h15	<b>TRIPLO</b>	F		Extra	✓	✓	Extra	Tábuas: 8 e 10m
10h20	<b>ALTURA</b>	M		Extra	✓	✓	Extra	1,35 (+5)→ 1,50 (+4)→ 1,70 (+3)
10h20	<b>FINAIS DE BARREIRAS ?</b>				✓	✓		
10h25	60 M	F	Extra					
10h35	60 M	M	Extra					
10h45	<b>200 M</b>	F			✓	✓	Extra	
10h55	<b>200 M</b>	M			✓	✓	Extra	
11h10	<b>DISCO</b>	F		Extra	✓	✓	Extra	1 kg (e 750g)
	<b>TRIPLO</b>	M		Extra	✓	✓	Extra	Tábuas: 8 e 10m
11h10	<b>800 M</b>	F		Extra	✓	✓		
11h20	<b>800 M</b>	M			✓	✓		
11h30	800 M	F					Extra	
11h35	800 M	M					Extra	
11h40	600 M	F	Extra					
11h45	600 M	M	Extra					
11h55	<b>400 M BARR.</b>	F			✓	✓	Extra	10b – 45+35 / 0,76m
12h05	<b>400 M BARR.</b>	M			✓	✓	Extra	10b – 45+35 / 0,91m
	400 M BARR.	M			Extra			10b – 45+35 / 0,84m