

REGULAMENTO

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. A participação nestes campeonatos é reservada aos atletas dos escalões de **sub-12** (Benjamins de última época - nascidos em 2015) e **sub-14** (2013 e 2014) 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. Cada atleta pode participar em duas provas por dia, num máximo de quatro no conjunto das duas jornadas.
- 1.4. Os atletas devem respeitar as restrições impostas pelo Regulamento Geral de Competições da FPA (Artº 18º):
 - 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).
- 1.5. Nas corridas inferiores a 150m, 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 150m, 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-14** em cada prova individual.

4. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

4.1. A classificação coletiva dos Campeonatos Regionais de Sub-14 decorre ao longo de três jornadas e esta constitui a jornada dupla final dos campeonatos que designam os **clubes Campeões Regionais de Sub-14** de verão da corrente época, em cada sexo.

- 1ª jornada – Pentatlo (Atleta Completo)
- 2ª jornada – 4x60m (CR Estafetas)
- 3ª jornada – CR Sub-14

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 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.

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 de cada prova.

PROGRAMA / HORÁRIO:

SÁBADO, 4/JULHO – FUNCHAL (RG3)

Início	Prova	Sexo	s12 2015	s14	Extra	Observações
14h00	MARTELO	F	✓	✓	s18/s20/Abs	2 kg (extra: 3 e 4kg)
	PESO	M	✓	✓	s18/s20/Abs	3 kg (extra: 5, 6 e 7,26kg)
14h50	PESO	F	✓	✓	s18/s20/Abs	2 kg (extra: 3 e 4kg)
	MARTELO	M	✓	✓	s18/s20/Abs	3 kg (extra: 5, 6 e 7,26kg)

SÁBADO, 4/JULHO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Início	Prova	Sexo	s12 2015	s14	Extra	Observações
17h30	60 M – ELIM.	F	✓	✓		Eliminatória
	VARA EM DISTÂNCIA	F	✓	✓		Chamada: -1m / Encaixe: +1m
	ALTURA	M	✓	✓		1,04 (+4) → 1,28 (+3cm)
17h45	60 M – ELIM.	M	✓	✓		Eliminatória
18h00	400 M	F			s18/s20/Abs	Prova extra
18h10	400 M	M			s18/s20/Abs	Prova extra
18h20	QUÁDRUPLO	M	✓	✓		Tábua: 8 e/ou 10m
	60 M – FINAL	F	✓	✓		Final
18h30	60 M – FINAL	M	✓	✓		Final
	DARDO	F	✓	✓		400 g
18h40	1.500 M	F			s18 a Abs	Prova extra
18h50	1.500 M	M			s18 a Abs	Prova extra
19h00	2.000 M MARCHA	F+M	✓	✓		
	QUÁDRUPLO	F	✓	✓		Tábua: 8 e/ou 10m
19h20	DARDO	M	✓	✓		400 g
	600 M	F	✓	✓		
19h30	600 M	M	✓	✓		
19h40	100 M	F			s18 a Abs	Prova extra
19h50	100 M	M			s18 a Abs	Prova extra

Notas: **Quádruplo** – 4 apoios alternados (EDED ou DEDE).

Vara em Distância – Linha de chamada 1m antes do final da pista e encaixe na areia (+1m).

DOMINGO, 5/JULHO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Início	Prova	Sexo	s12 2015	s14	Extra	Observações
9h45	110 M BARR.	M			s18/s20/Abs	P. Extra - 10b – 13,72+9,14 / 0,91-1-1,06m
	VARA EM DISTÂNCIA	M	✓	✓		Chamada: -1m / Encaixe: +1m
	ALTURA	F+M			s18 a Abs	P. Extra: 1,25 (+5) → 1,40 (+4) → 1,60 (+3)
	DISCO	F	✓	✓		600 g
9h55	100 M BARR.	F			s18/s20/Abs	P. Extra - 10b – 13+8,5 / 0,76-0,84m
10h05	60 M BARR. – ELIM.	F	✓	✓		6b - 12,00+7,00 / 0,76m – Elimin.
10h15	60 M BARR. – ELIM.	M	✓	✓		6b - 12,00+7,50 / 0,76m – Elimin.
10h20	COMPRIMENTO	F	✓	✓		Tábua: 2,5m
10h25	DISCO	M	✓	✓		750 g
10h30	1.000 M	F	✓	✓		
10h40	1.000 M	M	✓	✓		
10h55	60 M BARR. – FINAL	F	✓	✓		Final
11h00	60 M BARR. – FINAL	M	✓	✓		Final
11h05	ALTURA	F	✓	✓		1,04 (+4) → 1,28 (+3cm)
11h10	800 M	F			s18 a Abs	Prova extra
11h20	800 M	M			s18 a Abs	Prova extra
	DISCO	F+M			s18/s20/Abs	P. Extra - F: 1kg / M: 1,5 - 1,75 - 2kg
	COMPRIMENTO	M	✓	✓		Tábua: 2,5m
11h30	200 M	F			s18 a Abs	Prova extra
11h40	200 M	M			s18 a Abs	Prova extra
11h50	150 M	F	✓	✓		
12h00	150 M	M	✓	✓		

Notas: **Quádruplo** – 4 apoios alternados (EDED ou DEDE).

Vara em Distância – Linha de chamada 1m antes do final da pista e encaixe na areia (+1m).