



CAMPEONATO REGIONAL DE SUB16

15 de julho de 2023 –
Complexo Desportivo de Lousada

1ª jornada - sábado manhã

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h30	80 m Bar. - 0,76 m	Inf. / Iniciados	Fem	Elim. ou Final
	Altura	Inf. / Iniciados	Fem	a)
	Comprimento	Inf. / Iniciados	Mas	Tábua: 2 metros
	Peso 3kg	Inf. / Iniciados	Fem	
	Dardo - 600 g	Inf./Iniciados	Mas	
9h45	100 m Bar. - 0,84 m	Inf. / Iniciados	Mas	Elim. ou Final
10h00	1500 m	Iniciados	Fem	Séries
10h15	1500 m	Iniciados	Mas	Séries
10h30	80 m Bar. - 0,76 m	Inf. / Iniciados	Fem	Final
10h40	100 m Bar. - 0,84 m	Inf. / Iniciados	Mas	Final
10h50	250 m	Iniciados	Fem	Séries
11h00	Comprimento	Inf. / Iniciados	Fem	Tábua: 2 metros
	Vara	Inf. / Iniciados	Mas	b)
	Peso 4kg	Inf. / Iniciados	Mas	
	Dardo - 500 g	Inf./Iniciados	Fem	
11h10	250 m	Iniciados	Mas	Séries
11h30	4 x 80 m	Inf./Iniciados	Fem	Séries
11h45	4 x 80 m	Inf./Iniciados	Mas	Séries

a) **Altura** (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,05 m e sobe de 5 em 5 cm até estarem 3 atletas. A partir daí subirá de 3 em 3 cm

b) **Vara** (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,90 m e sobe de 10 em 10 cm.



CAMPEONATO REGIONAL DE SUB16

15 de julho de 2023 –
Complexo Desportivo de Lousada

2ª Jornada - sábado tarde

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
16h00	80 m	Inf./Iniciados	Fem	Elim. ou Final
	Martelo - 3kg	Inf. /Iniciados	Fem	
	Altura	Inf./Iniciados	Mas	c)
	Quadruplo Salto	Iniciados	Fem	Tábua: 9 ou 11 metros
	Disco – 1kg	Inf. /Iniciados	Mas	
16h20	80 m	Inf./Iniciados	Mas	Elim. ou Final
16h40	800 m	Inf./Iniciados	Fem	Séries
16h50	800 m	Inf./Iniciados	Mas	Séries
17h00	1500 m Obstác. - 0,76 m	Iniciados	Fem	Séries
17h15	1500 m Obstác. – 0,76 m	Iniciados	Mas	Séries
17h30	80 m	Inf./Iniciados	Fem	Final
	Martelo – 4kg	Inf. /Iniciados	Mas	
	Quadruplo Salto	Iniciados	Mas	Tábua: 11 ou 13 metros
	Vara	Inf. / Iniciados	Fem	d)
	Disco - 750g	Inf. /Iniciados	Fem	
17h35	80 m	Inf./Iniciados	Mas	Final
17h45	250 m Bar. - 0,76 m	Iniciados	Fem	Séries - 6 barr: 35-35-40
18h00	250 m Bar. - 0,76 m	Iniciados	Mas	Séries - 6 barr: 35-35-40
18h15	4000 m Marcha	Iniciados	Mas	
	4000 m Marcha	Iniciados	Fem	

c) **Altura** (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,10 m e sobe de 5 em 5 cm até estarem 3 atletas. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

d) **Vara** (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,80 m e sobe de 10 em 10 cm.

Quadruplo Salto Iniciados:

A sucessão será em hop – step – hop – jump: E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda.

Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 25m da “linha de chamada”.

As Tábuas de Chamada serão 9m e 11m para Femininos e 11 ou 13m para Masculinos, (as “tábuas” de chamada poderão ser improvisadas).



CAMPEONATO REGIONAL DE SUB16

15 de julho de 2023

Complexo Desportivo de Lousada

Regulamento

- a) O Campeonato Regional de SUB16 destina-se, exclusivamente, a atletas do escalão de Sub14 (Infantis - 2010 e 2011) e de Sub16 (Iniciados - 2008 e 2009), filiados na A. A. Porto e com situação regularizada na plataforma Lince, conforme indicado no programa - horário.
- b) Os atletas de outras Associações Regionais poderão participar mas não terão no acesso às finais.
- d) Cada atleta só poderá participar em **duas provas por jornada**, num máximo de **quatro provas** no conjunto das 2 jornadas.
- e) A participação dos atletas em corridas ou provas de marcha e a participação noutras provas na mesma jornada deverá respeitar o estabelecido no Regulamento Geral de Competições para os Escalões Jovens.
1. Os atletas que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250m, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, com exceção da estafeta de 4x80 metros podendo participar noutras que se realizem antes.
 2. Quando o atleta estiver a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se ausente para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.
 3. Quando o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
- f) Para a classificação coletiva pontuam os 3 (três) melhores classificados de cada clube em cada prova e a melhor estafeta classificada de cada clube, sendo os restantes atletas do clube considerados como atletas individuais, para efeitos de pontuação.
- g) As provas serão pontuadas até ao máximo de 8 atletas por prova, atribuindo-se ao primeiro classificado 8 pontos, ao segundo 7 ponto, e assim sucessivamente, até ao 1 ponto ao eventual 8º classificado.
- h) **Inscrições:** Até até ao dia 12 de julho.
1. As inscrições terão de ser efetuadas obrigatoriamente na plataforma fpacompetições.pt e confirmadas na mesma até 45 minutos antes da prova.
- J) Serão atribuídas medalhas aos **três primeiros classificados** em cada prova e **troféus aos clubes vencedores** da classificação masculina e feminina.
- K) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições Jovens da FPA.