



CAMPEONATO REGIONAL DE SUB16

8 de junho de 2024

Complexo Desportivo de Lousada

1ª jornada - sábado manhã

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h30	80 m Bar. - 0,76 m	Sub14 / Sub16	Fem	Elim. ou Final
	Altura	Sub14 / Sub16	Fem	a)
	Comprimento	Sub14 / Sub16	Mas	Tábua: 2 metros
	Peso 3kg	Sub14 / Sub16	Fem	
	Dardo - 600 g	Sub14 / Sub16	Mas	
9h45	100 m Bar. - 0,84 m	Sub14 / Sub16	Mas	Elim. ou Final
10h00	1500 m	Sub14 / Sub16	Fem	Séries
10h15	1500 m	Sub14 / Sub16	Mas	Séries
10h30	80 m Bar. - 0,76 m	Sub14 / Sub16	Fem	Final
10h40	100 m Bar. - 0,84 m	Sub14 / Sub16	Mas	Final
10h50	300 m	Sub16	Fem	Séries
11h00	Comprimento	Sub14 / Sub16	Fem	Tábua: 2 metros
	Vara	Sub14 / Sub16	Mas	b)
	Peso 4kg	Sub14 / Sub16	Mas	
	Dardo - 500 g	Sub14 / Sub16	Fem	
11h10	300 m	Sub16	Mas	Séries
11h30	4 x 80 m	Sub14 / Sub16	Fem	Séries
11h45	4 x 80 m	Sub14 / Sub16	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

10 de junho de 2024

Complexo Desportivo de Lousada

2ª Jornada – Segunda-manhã

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h30	80 m	Sub14 / Sub16	Fem	Elim. ou Final
	Martelo - 3kg	Sub14 / Sub16	Fem	
	Altura	Sub14 / Sub16	Mas	c)
	Triplo Salto	Sub16	Fem	Tábua: 8 ou 9 metros
	Disco – 1kg	Sub14 / Sub16	Mas	
9h50	80 m	Sub14 / Sub16	Mas	Elim. ou Final
10h10	800 m	Sub14 / Sub16	Fem	Séries
10h20	800 m	Sub14 / Sub16	Mas	Séries
10h30	1500 m Obstác. - 0,76 m	Sub16	Fem	Séries
10h45	1500 m Obstác. – 0,76 m	Sub16	Mas	Séries
11h00	80 m	Sub14 / Sub16	Fem	Final
	Martelo – 4kg	Sub14 / Sub16	Mas	
	Triplo Salto	Sub16	Mas	Tábua: 10 ou 11 metros
	Vara	Sub14 / Sub16	Fem	d)
	Disco - 750g	Sub14 / Sub16	Fem	
11h05	80 m	Sub14 / Sub16	Mas	Final
11h15	300 m Bar. - 0,76 m	Sub16	Fem	Séries - 7 barr: 50-35-40
11h30	300 m Bar. - 0,76 m	Sub16	Mas	Séries - 7 barr: 50-35-40
11h45	4000 m Marcha	Sub16	Mas	
	4000 m Marcha	Sub16	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.

Triplo Salto:

Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 26m da “linha de chamada”.



CAMPEONATO REGIONAL DE SUB16

8 e 10 de junho de 2024
Complexo Desportivo de Lousada

Regulamento

- a) O Campeonato Regional de Sub16 destina-se, exclusivamente, a atletas do escalão de Sub14 (Infantis - 2011 e 2012) e de Sub16 (Iniciados - 2009 e 2010), 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 acesso às finais.
- c) Cada atleta só poderá participar em **duas provas por jornada**, num máximo de **quatro provas** no conjunto das 2 jornadas, desde que uma delas seja a estafeta 4x80m.
- d) Aos atletas Sub16, não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 300m.
- e) Aos atletas Sub14, não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 150m.
- f) Os atletas Sub14 poderão participar em provas das competições do escalão de Sub16, com exceção das seguintes:
- 300m; 300m Bar; 1500m Obstáculos, 4000m marcha e Triplo salto.
- g) 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.
- h) As provas serão pontuadas até ao máximo de 8 atletas por prova, atribuindo-se ao primeiro classificado 8 pontos, ao segundo 7 pontos, e assim sucessivamente, até ao 1 ponto ao eventual 8º classificado.
- i) **Inscrições:** Até ao dia 6 de junho.
1. As inscrições terão de ser efetuadas obrigatoriamente na plataforma <http://www.aaporto.net> 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.