



## **CAMPEONATO REGIONAL DE JUVENIS 2013**

**- Iniciados e Juvenis -**

**29 e 30 de Junho de 2013**

Pista do Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho – Maia

### **REGULAMENTO:**

- a) O Campeonato Regional de Juvenis destina-se, exclusivamente, a atletas federados dos escalões de Iniciados e Juvenis (1999/98 e 1997/96, respetivamente), exceto a prova de 1000 m /Marcha, aberta ao escalão de Benjamins B e que contará para o Regional de Benjamins.
- b) A participação de atletas de outras Associações Regionais só é autorizada após **pedido de participação**, via Associação de origem, à Direcção da A.A.P. e realizado até 3 dias antes da competição.
- c) **Por motivos relacionados com a degradação de algumas zonas da Pista da Maia, o campeonato será organizado em 3 jornadas: 1.ª jornada e 2.ª jornada, na Maia e a 3.ª jornada, na Póvoa.**
- d) **Pelo motivo atrás referido, as provas de martelo, triplo salto e salto com vara, em ambos os escalões-sexo, serão realizadas no dia 3 de Julho, quarta, na Pista da Póvoa, a partir das 20h, considerando-se esta a 3.ª jornada.**
- e) Cada atleta poderá participar em 4 provas, no total, do regional de juvenis, num máximo 2 (duas) provas por jornada, desde que uma delas seja a estafeta curta (4x100m).
- f) Haverá pontuação coletiva, contando os 8 primeiros e os 3 melhores atletas de cada clube: ao 1º lugar, serão atribuídos 8 pontos, ao 2.º lugar – 7 pontos e assim sucessivamente.
- g) Haverá prémios para os 3 primeiros individuais e um troféu para os clubes vencedores coletivo, em femininos e masculinos.
- h) Os atletas Iniciados poderão competir nas provas de Juvenis, expressamente autorizadas, de acordo com o Regulamento Geral de Competições (RGC) Jovens.
- i) De acordo com o RGC os atletas Iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 m, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, podendo participar noutras provas que se realizem antes.
- j) Ainda de acordo com o RGC, no caso de o atleta Iniciado estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, e realize uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 300 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida ou prova de marcha.
- k) Os atletas do escalão Juvenil que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas, com excepção de provas de velocidade ou barreiras com distâncias iguais ou inferiores a 110 m, desde que essas provas se disputem antes da prova de corrida ou de marcha de distância igual ou superior a 800 metros onde o atleta participou.
- l) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
- m) **Inscrições:** Até **30 minutos** antes do início de cada prova.



## **CAMPEONATO REGIONAL DE JUVENIS 2013**

### **- Iniciados e Juvenis -**

**29 de Junho de 2013 - 1ª Jornada - Sábado**

**Pista do Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia**

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>SEXO</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
<b>15h00</b>	<b>110 m / Bar - 0,91 m</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Mas</b>	Elim. - 10 Bar: 13,72m - 9,14 - 14,02
	<b>Comprimento</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Mas</b>	
	<b>Dardo (500 Gr)</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Fem</b>	
<b>15h15</b>	<b>100 m / Bar - 0,76 m</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Fem</b>	Elim. - 10 Bar: 13m – 8,50 – 10,50
<b>15h30</b>	<b>100 m</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Fem</b>	Elim.
<b>15h40</b>	<b>100 m</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Mas</b>	Elim.
<b>16h00</b>	<b>2000 m / Obst. - 0,76m</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Fem.</b>	Séries
	<b>Altura</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Fem</b>	a)
	<b>Disco (1,5 kg)</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Mas</b>	
<b>16h15</b>	<b>3000 m</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Mas</b>	Séries
<b>16h30</b>	<b>110 m / Bar- 0,91m</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Mas</b>	Final - 10 Bar: 13,72m - 9,14 - 14,02
<b>16h40</b>	<b>100 m / Bar- 0,76 m</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Fem</b>	Elim. - 10 Bar: 13m – 8,50– 10,50
<b>16h50</b>	<b>100 m</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Fem.</b>	Final
<b>17h00</b>	<b>100 m</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Mas</b>	Final
	<b>Peso (3 kg)</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Fem</b>	
<b>17h10</b>	<b>1500 m</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Fem</b>	Séries
<b>17h15</b>	<b>1500 m</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Mas</b>	Séries
<b>17h30</b>	<b>300 m</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Fem</b>	Séries
<b>17h45</b>	<b>300 m</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Mas</b>	Séries
<b>17h55</b>	<b>4x100 m</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Fem</b>	Séries
<b>18h05</b>	<b>4x100 m</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Mas</b>	Séries

a) Altura (Inic. /Juvenis Fem): a altura da fasquia inicia a 1,15 m, sobe de 5 em 5cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3cm.



## **CAMPEONATO REGIONAL DE JUVENIS 2013**

### **- Iniciados e Juvenis -**

**30 de Junho de 2013 - 2ª Jornada - Domingo**

Pista do Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>SEXO</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
<b>09h00</b>	<b>1000 m/Marcha</b>	<b>Benj. B</b>	<b>Fem</b>	Regional de Benjamins
<b>09h15</b>	<b>1000 m/Marcha</b>	<b>Benj. B</b>	<b>Mas</b>	Regional de Benjamins
<b>09h30</b>	<b>5000 m/Marcha</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Fem</b>	Pista 1
	<b>5000 m/Marcha</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Mas</b>	Pista 5
	<b>Comprimento</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Fem</b>	
	<b>Dardo (700 Gr)</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Mas</b>	
<b>10h10</b>	<b>200 m</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Fem</b>	Séries
<b>10h20</b>	<b>200 m</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Mas</b>	Séries
<b>10h30</b>	<b>2000 m / Obst. - 0,84m</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Mas</b>	Séries
	<b>Altura</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Mas</b>	b)
	<b>Peso (5 kg)</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Mas</b>	
<b>10h45</b>	<b>3000 m</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Fem</b>	Séries
<b>11h05</b>	<b>800 m</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Fem</b>	Séries
<b>11h15</b>	<b>800 m</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Mas</b>	Séries
	<b>Disco (1 kg)</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Fem</b>	
<b>11h30</b>	<b>300 m / Bar.</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Fem</b>	Séries – 7Bar: 50m – 35 - 40
<b>11h45</b>	<b>300 m / Bar.</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Mas</b>	Séries – 7Bar: 50m – 35 - 40
<b>12h00</b>	<b>Estafeta Medley</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Fem</b>	Séries (100+200+300+400)
<b>12h10</b>	<b>Estafeta Medley</b>	<b>Inic./Juvenis</b>	<b>Mas</b>	Séries (100+200+300+400)

b) Altura (Inic. /Juvenis Mas): a altura da fasquia inicia a 1,30 m, sobe de 5 em 5cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3cm.