



## **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

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