

REGIONAL SUB-16

24 E 25 DE MAIO DE 2025

ESTÁDIO MUNICIPAL MANUELA MACHADO

PROGRAMA HORÁRIO

SÁBADO, 24 DE MAIO DE 2025								
HORA	PROVA	ESCALÃO						OBSERVAÇÕES
		SUB14	SUB16	SUB18	SUB20	SEN MASTER	SEXO	
15H00	80m Barreiras - 0,76m	•	●				F	Séries (8) 12-8-12
15H00	Martelo	•	●				F	3kg
15H00	Altura	•	●	E	E	E	F	1.00 (+5 até 1.35) +3
15H15	100m Barreiras - 0,84m	•	●				M	Séries (10) 13-8.5-10.5
15H30	200m			E	E	E	F	Séries
15H40	200m			E	E	E	M	Séries
15H45	Comprimento	•	●				M	Tábua: 3 metros
15H45	Peso	•	●				M	4kg
15H45	Disco	•	●	E	E	E	F	0,750kg 1kg 1kg 1Kg
15H55	300m		●				F	Séries
16H05	300m		●				M	Séries
16H20	1500m	•	●				F	Séries
16H30	Dardo	•	●	E	E	E	M	600g 700g 800g 800 g
16H30	Comprimento	•	●				F	Tábua: 1 metro
16h40	1500m	•	●				M	Séries
16H50	1500m			E	E	E	F	Séries
17H00	80m Barreiras - 0,76m	•	●				F	Final
17H05	4x80m	•	●				F	Séries
17H05	Comprimento			E	E	E	F/M	Tábua: 3 metro
17H15	4x80m	•	●				M	Séries
17H20	4000m Marcha		●				M	Pista 1 a 4 (10V.)
17H20	4000m Marcha		●				F	Pista 5 a 8 (130m + 9x430)

DOMINGO, 25 DE MAIO DE 2025

HORA	PROVA	ESCALÃO						OBSERVAÇÕES
		SUB14	SUB16	SUB18	SUB20	SEN MASTER	SEXO	
09H30	80m	•	●				F	Eliminatórias ou Final
09H30	Altura	•	●	E	E	E	M	1.00 (+5cm) ... 1.25 (+3cm)
09H30	Triplo Salto		●	E	E	E	F	Tábua:7m
09H30	Martelo	•	●	E	E	E	M	4kg / 5kg 6kg 7.260kg
09H35	80m	•	●				M	Eliminatórias ou Final
09H45	100m			E	E	E	F	Eliminatórias ou Final
09H50	100m			E	E	E	M	Eliminatórias ou Final
10H00	800m	•	●				F	Séries
10H10	800m	•	●				M	Séries
10H15	Finais 80m	•	●				M e F	Finais (se necessário)
10H15	Peso	•	●	E	E	E	F	3kg 3kg 4kg 4kg
10H15	Dardo	•	●	E	E	E	F	500g 500g 600g 600g
10H15	Triplo Salto		●	E	E	E	M	Tábua:9m
10H20	3000m			E	E	E	F/M	Séries
10H35	2000m Obstáculos 0,76m			E	E	E	F	Séries
10H45	2000m Obstáculos 0,84m			E	E	E	M	Séries
10H55	1500m Obstáculos - 0,76m		●				F/M	300m + 3V 13Ob (390-290-190-90)
11H00	Disco	•	●	E	E	E	M	1kg 1,5 kg 1,750 kg 2 kg
11H00	Vara		●	E	E	E	F	1,70;1,80;1,90; 2,00 depois de 5 em 5 cm
11H00	Vara		●	E	E	E	M	1,70;1,80;1,90; 2,00 depois de 5 em 5 cm
11H10	300m Barreiras - 0,76m		●				F	Séries - 6 barreiras (35-35-40)
11H20	300m Barreiras - 0,76m		●				M	Séries - 6 barreiras (35-35-40)

REGULAMENTO

1. O Campeonato Regional de Iniciados é destinado exclusivamente a atletas filiados na Associação de Atletismo de Viana do Castelo. Atletas pertencentes a outras Associações poderão participar, desde que solicitem previamente autorização ao Departamento Técnico da Associação de Atletismo de Viana do Castelo, através da sua respetiva Associação de origem.

2. Cada atleta Sub-16 e sub-14 poderá participar num máximo de 4 provas no campeonato, sendo uma delas a estafeta, num máximo de 2 por jornada.
3. Os atletas do escalão de Sub-14 poderão participar em provas das competições do escalão de Sub-16, com exceção das seguintes: 300m, 300m barreiras, 1.500m Obstáculos, 4.000m Marcha atlética e Triplo Salto.
4. As provas de 80 metros serão disputadas em eliminatórias, sendo apurados para a final os 8 melhores tempos no conjunto das eliminatórias.
5. As restantes corridas são disputadas por series, a primeira serie será com os atletas com melhores tempos de inscrição.
6. Aos atletas Sub-14, 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.
7. Aos atletas Sub-16 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 300m.
8. Nos saltos horizontais e lançamentos, todos os atletas terão direito a 3 ensaios, tendo os 8 melhores atletas, ao fim do 3º ensaio, direito a mais 3 ensaios finais;
9. As progressões das fasquias do salto em altura e salto com vara estão mencionadas no programa horário.
10. Existirão provas extra, mas não haverá classificações para provas extra. Os atletas extra que realizam concursos nos lançamentos, os 8 melhores ao final dos 3 lançamentos, fazem mais 3 Lançamentos.
11. **Prémios:** Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada prova do escalão Sub-16, por género. A classificação coletiva será apurada com base na pontuação obtida pelos três melhores atletas de cada equipa em cada prova, de acordo com o seguinte sistema: 1.º lugar – 8 pontos, 2.º – 7 pontos, e assim sucessivamente até ao 8.º lugar – 1 ponto. Serão atribuídos prémios coletivos às primeiras três equipas femininas e masculinas.
12. **Inscrições:** Admitem-se inscrições até às 12:00 do dia 23 de maio de 2025 e estas são obrigatoriamente realizadas através da plataforma online FPA Competições (<https://www.fpacompeticoes.pt/114/associacao>)
13. **Confirmações:** Obrigatórias após o término do período de inscrições, até 60 minutos antes de cada prova
14. **Dorsais:** É obrigatória a utilização dos dorsais de época.
15. **Outros:**
 - Em função do número de atletas inscritos, o programa horário pode sofrer alterações

- Todos os atletas deverão ter o seguro desportivo e exame médico desportivo devidamente atualizado
- Cada atleta deve ser portador dos afinetes que achar necessário para a correta colocação do dorsa
- O participante, ao proceder à inscrição na competição, autoriza a cedência de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização de imagem captada em fotografias/imagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em meios de comunicação da competição
- Eventuais alterações a este regulamento serão publicadas em www.atletismoviana.pt
- Casos omissos serão decididos pelo diretor técnico e diretor de competição, em concordância com o Regulamento Geral de Competições