

REGIONAL SUB-14

16 DE MAIO DE 2026

ESTÁDIO MUNICIPAL MANUELA MACHAD

PROGRAMA HORARIO

| Hora | | Prova | | | Observações |
|-------|---------------------------|---------------------|-----|-------|--|
| 14:00 | Provas Kids | S10/12 | F/M | | (Várias estações Kids) |
| 15:30 | 60m Bar 0.76cm | S12/14 | F | | 6b- 12,00/07,00/13,00 |
| 15:30 | Peso | S12/14 | F/M | | 2Kg/3Kg 4 Ensaios |
| 15:30 | Comprimento | S12/14 | F/M | | 4 Ensaios |
| 15:30 | Martelo | S12/14 | F/M | | 2Kg/3kg 4 Ensaios |
| 15:30 | Martelo | S20/Master | M | Extra | 6Kg/7.26kg 4 Ensaios |
| 15:40 | 60m Bar 0.76cm | S12/14 | M | | 6b- 12,00/07,50/10,50 |
| 15:50 | 100m | S18 a Master | F | Extra | Max 8 atletas melhores marcas |
| 16:55 | 100m | S18 a Master | M | Extra | Max 8 atletas melhores marcas |
| 16:00 | 60m | S12/14 | F | | Eliminatória ou Final |
| 16:05 | 60m | S12/14 | M | | Eliminatória ou Final |
| 16:20 | 150m | S12/14 | F | | Séries |
| 16:20 | Salto a Vara Distância | S12/14 | F/M | | 4 Ensaios |
| 16:30 | 150m | S12/14 | M | | Séries |
| 16:30 | Disco | S12/14 | F/M | | 600/750/1kg 4 Ensaios |
| 16:30 | Disco | S20/Master | F/M | Extra | 1.75/2Kg...4 Ensaios |
| 16:40 | 1000m | S12/14 | F/M | | Séries |
| 16:50 | Finais 60m | S12/14 | F/M | | Final (se Necessário) |
| 17:00 | Altura | S12/14 | F/M | | 1.00(+5cm)1.25(+3cm) |
| 17:20 | Dardo | S12/14 | F/M | | 400g/500g 4 Ensaios |
| 17:20 | Quadruplo Step | S12/14 | F/M | | 4 Ensaios Tábua=9m Bal=20m(ex:E+D+E+D) |
| 17:30 | 4x60m | S12/14 | F | | Séries |
| 17:40 | 4x60m | S12/14 | M | | Séries |
| 17:50 | 2000m Marcha | S12/14 | F/M | | |

REGULAMENTO

1. O Campeonato Regional de Sub-14 destina-se, exclusivamente, a atletas filiados na A. A. Viana do Castelo. Os atletas de outras Associações Regionais poderão eventualmente participar, como atletas extra, após pedido de autorização.
2. Este regulamento detalha um evento sub10 e sub12 no formato Kids Athletics, com uma variedade de atividades para um desenvolvimento completo, sempre com foco na diversão e na cooperação. O evento foi desenhado para anteceder o Campeonato Regional de Sub-14, servindo como uma excelente oportunidade de promoção da nossa modalidade nos escalões mais jovens.
3. Excecionalmente, os atletas de Sub-12 de último ano, ou seja, nascidos em 2015, estão autorizados a participar no campeonato regional de Sub-14.
4. Os atletas poderão participar em duas (2) provas na jornada, num máximo de três (3) desde que uma das provas seja em estafeta.
5. 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.
6. Nos saltos horizontais, e Lançamentos todos os atletas terão direito a 4 ensaios. As progressões das fasquias do salto em altura estão mencionadas no programa horário.
7. Nas provas extra, não haverá prémios. Os atletas extra que realizem concursos de lançamentos, fazem 4 lançamentos.
8. Nas provas extra, serão admitidos apenas 8 atletas, sendo dada preferência aos atletas federados na Associação de Atletismo de Viana do Castelo.
9. Serão entregues medalhas aos três primeiros classificados de cada prova relativa ao Campeonato Regional de Sub-14.

10. Será apurada classificação coletiva mista das três primeiras equipas. A classificação será feita com base na soma dos pontos obtidos por cada clube em todas as provas masculinas e femininas.
11. Em cada prova serão atribuídos pontos para a classificação coletiva a todos os participantes, da seguinte forma:
- a) Doze (12) pontos para o 1º classificado e um (1) ponto para o 12º;
 - b) Em cada prova, a partir do 12º lugar, será atribuído um (1) ponto a cada atleta de cada equipa;
 - c) Para a classificação **coletiva mista** conta o **primeiro masculino e feminino** melhores classificados por prova.
 - d) Os atletas individuais serão ignorados na atribuição de pontos para a classificação coletiva, ou seja, não irão subtrair pontos aos restantes atletas.
 - e) Para um clube obter classificação coletiva tem de classificar, no mínimo, três (3) atletas diferentes em provas individuais ou dois (2) atletas em provas individuais e mais uma estafeta, independentemente do sexo dos atletas.
12. **Inscrições:** Admitem-se inscrições até às 24:00 do dia 14 de maio de 2026 e estas são obrigatoriamente realizadas através da plataforma online FPA Competições (<https://www.fpacompeticoes.pt>).
13. **É obrigatória a utilização do dorsal de época.** A atribuição de um novo dorsal terá um custo de 3 euros.
14. Aos Clubes e Atletas que confirmem a presença na prova e depois não compareçam na mesma terão uma penalização de 3 euros.
15. **Confirmações:** Obrigatórias após o término do período de inscrições, até 60 minutos antes de cada prova.
16. O Atleta, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em fotografias/imagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição.



17. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que a mesma se refere com uma caução de 100 euros, a decisão não é passível de recurso.

18. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela direção técnica e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.