



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL

REGULAMENTOS APROVADOS PARA A ÉPOCA 2017/2018

***CONVÍVIO BENJAMINS A
PROVAS BENJAMINS B + TROFÉU REG.
PROVAS INFANTIS + CAMP. REG.
PROVAS INICIADOS + CAMP. REG.
PROVAS JUVENIS
PROVAS JUNIORES
PROVAS SENIORES
PROVAS VETERANOS***

***CAMP. REG. LANÇAMENTOS (INDIVIDUAL + CLUBES)
TAÇA REG. SALTOS (CLUBES)
TAÇA REG. VELOCIDADE E BARREIRAS (CLUBES)
TROFÉU REG. MEIO-FUNDO E MARCHA (CLUBES)
CAMP. REG. INVERNO (CLUBES)
CAMP. REG. VERÃO (CLUBES)***

***TABELA DE PONTUAÇÃO DE ATLETAS
TABELA DE PONTUAÇÃO DE CLUBES***



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

FUNDADA EM 18 DE OUTUBRO DE 1983

RUA JOSÉ PEDRO DA SILVA, Nº. 11 - R/C - ESQ.

PESSOA COLECTIVA N.º 501 408 657

TELEFONE 265 234 292 - FAX 265 523 436 - www.setubal-asas.com.pt - Email: asas@net.vodafone.pt - 2910-575 SETÚBAL

CONVÍVIO BENJAMINS A

A – PROGRAMA DE PROVAS

25 Metros 25 M./Barreiras Estafeta Jogos / Convívios	Pés Juntos Saltitar Lançamento de Bola Medicinal Lançamento do “Foguete “
---	--

B – CARACTERÍSTICAS DAS PROVAS

- 25 Metros – Partida de pé ao som de apito e cronometragem manual.
- 25 M/Barreiras (4) – Partida igual à dos 25m. A distância da partida à 1ª Bar. é de 5m, depois será de 4m, 4,5m, 5m e da 4ª Bar. à meta ser de 6,5 m. A altura das barreiras será de +/- 40 cm.
- Pés juntos – Pernas em ½ flexão, pés ligeiramente afastados, impulsionar e saltar o mais longe possível.
- Saltitar – Saltar lateralmente sobre um obstáculo durante 15”. contabilizam-se o nº de saltos realizados durante este período de tempo.
- Lançamento de Bola Medicinal (1 Kg)
 - 1- **Lançamento de Perfil** – Lançar parado; bola à altura dos ombros; cotovelos afastados e alinhados; lançar como o peso.
 - 2- **Lançamento de Costas** – Pernas fletidas; bola nas duas mãos entre os joelhos; lançar com extensão completa do corpo.
- Lançamento do “Foguete “ - Realizar uma corrida de balanço de 3 m. Lançar o “foguete “como o dardo.
- Estafeta – Diversos tipos de estafetas com e sem obstáculos.
- Jogos Lúdicos

C – CALENDARIZAÇÃO

(PAVILHÃO)

DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO
25 Metros Saltitar B. Med.Costas Estafeta	25 Barreiras Pés Juntos “Foguete” Estafeta	25 Metros Saltitar B. Med. Perfil Estafeta	25 Barreiras Pés Juntos “Foguete” Estafeta	25 Metros Saltitar B. Med.Costas Estafeta	25 Barreiras Pés Juntos “Foguete” Estafeta

(PISTA)

- Os Convívios de Benjamins A em Pista são uma iniciativa da As.A.S. realizando-se um Convívio todos os meses.

D – REGULAMENTO GERAL

1 – Participação

- Podem participar jovens federados.

3 – Estafeta

- As equipas serão mistas e formadas de acordo com o nº de jovens participantes, independentemente do clube a que pertençam.

3 – Prémios

(PAVILHÃO)

- Poderão eventualmente ser atribuídos prémios, de acordo com as entidades organizadoras;
- As características das provas poderão ser alteradas em função das infraestruturas existentes para a sua realização;

(PISTA)

- Será atribuído a cada participante um certificado do conjunto das marcas obtidas nas provas em que participar no Convívio de Encerramento - Final;
- Serão atribuídos medalhões aos 5 primeiros classificados (Masc e Fem.), do conjunto de todas jornadas (Classificação Final);
- Serão atribuídas Taças às equipas vencedoras em Masculinos e Femininos (Classificação Final).

TROFÉU REGIONAL DE BENJAMINS B

REGULAMENTO GERAL

A – PROGRAMA DE PROVAS

<i>CORRIDAS</i>	<i>SALTOS</i>	<i>LANÇAMENTOS</i>
50 Metros 50 M./Barreiras 150 Metros 600 Metros 1.000 M./Marcha	Penta - Salto Comprimento Altura	Vortex Peso Bola Medicinal Costa

B – CARACTERÍSTICAS DAS PROVAS

- 50 Metros – Partida de pé, um à frente do outro; a partida é dada com tiro de pistola e a cronometragem é eletrónica.
- 50 M./ Barreiras (6) – Partida igual aos 50m. A distância entre barreiras é de 6m. A distância à 1ª barreira é de 10m e a distância da última barreira à meta é de 10m. A altura das barreiras é de 60cm.
- 150 Metros – Igual aos 50m.
- Penta - Salto – Partindo da posição de parado, executar 4 steps e cair a pés juntos na areia.
- Comprimento – A corrida de balanço terá, no máximo, 15m; haverá uma zona de chamada de 60cm a 1m da areia.
- Lançamento do Vortex - A corrida de balanço terá, no máximo, 10m; O lançamento deverá ser executado como o dardo e realizado no respetivo sector.
- Peso (2 Kg) – O lançamento será realizado no respetivo círculo e com balanço de frente.
- Lançamento de Bola Medicinal (2 Kg) de Costas - Pernas fletidas; bola nas duas mãos entre os joelhos; lançar com extensão completa do corpo; o lançamento é efetuado no círculo de lançamentos.

C – CALENDARIZAÇÃO

<i>1ª JORNADA</i>	<i>2ª JORNADA</i>	<i>3ª JORNADA</i>	<i>4ª JORNADA</i>	<i>5ª JORNADA</i>	<i>6ª JORNADA</i>
50 m comprimento	1.000 Marcha Altura	50 Barreiras (*) Penta -salto	600 metros Vortex	150 metros Peso	50 Barreiras Bola Med.Costa 4X60 metros

(*) – A primeira prova dos 50.m./Barreiras será de preparação.

D – REGULAMENTO ESPECÍFICO

1 – Participação

- Só podem participar atletas federados e do desporto escolar.

2 – Classificações

- Haverá uma Classificação Individual masculina e feminina por prova e uma Classificação Individual masculina e feminina no conjunto das 6 Jornadas.
- Em cada Jornada, os atletas devem participar numa corrida, e num concurso.
- A Classificação Individual no conjunto das 6 Jornadas será atribuída através do somatório dos pontos obtidos pelos atletas nas provas em que participou em cada Jornada, de acordo com o seguinte critério:
 - Ao 1º classificado será atribuído o nº de pontos igual ao número de inscritos no escalão de Benjamins B, ao 2º classificado menos 1 ponto, ao 3º menos 2 pontos e assim sucessivamente.
 - Para a atribuição da Classificação Final, serão consideradas as **5 Jornadas**, em que o atleta obtiver melhor pontuação.

3- Prémios

- Serão atribuídas Medalhas aos 3 primeiros classificados de cada prova e género, à exceção dos 50 Barreiras da 3º Jornada;
- Serão atribuídos medalhões aos 5 primeiros classificados (Masc e Fem.), do conjunto das 5 jornadas (Classificação Final);
- Serão atribuídas Taças às equipas vencedoras em Masculinos e Femininos (Classificação Final);

**PROGRAMA DE PROVAS PARA O ESCALÃO DE BENJAMINS B
ÉPOCA 2017/2018**

MEETING JOVEM DE ABERTURA

50 Metros - Bola medicinal de costas – Comprimento – 600 metros

MEETING DA PRIMAVERA

50 m./barreiras – 1.000 marcha – Altura – Vortex - 150 metros

TROFÉU REGIONAL BENJAMINS B - COLETIVO

1ª Jornada	2ª Jornada	3ª Jornada	4ª Jornada	5ª Jornada	6ª Jornada
50 Metros Comprimento	1.000 Marcha Altura	50 m./Bar. Penta Salto	600 Metros Vortex	150 Metros Peso	50 m./Barreiras B. Medicinal 4X60 Metros

CAMPEONATO REGIONAL DE MARCHA - ESTRADA

CAMPEONATO REGIONAL DE CORTA-MATO

MEETING JOVEM DE ENCERRAMENTO

50 Metros – vortex - Penta Salto - Estafeta (4X60m)

CAMPEONATO REGIONAL DE INFANTIS

REGULAMENTO GERAL

A - PROGRAMA DE PROVAS

<i>CORRIDAS</i>	<i>SALTOS</i>	<i>LANÇAMENTOS</i>
60 Metros 60 M./Barreiras 150 Metros 600 Metros 1.000 Metros 1.000 M./Marcha 4x60 Metros (Eq.Mistas)	Comprimento Altura Comprimento com Vara Quadruplo salto	Peso Dardo Disco Martelo

B – CARACTERÍSTICAS DAS PROVAS

As provas que fazem parte do Calendário Oficial do Escalão, serão realizadas de acordo com o Regulamento Geral de Competições da FPA, excetuando os 60 Barreiras (a altura e a distância entre barreiras serão adaptadas). As outras provas terão as seguintes características:

- 4x60 Metros – Esta prova será realizada extracompetição. A constituição das equipas é livre, isto é, podem participar 4 atletas independentemente do género.
- Salto em Comprimento com Vara – Podem ser utilizadas varas de bambu ou fibra; o salto é efetuado na caixa do salto em comprimento; a chamada será efetuada a 75 cm da areia; o encaixe da vara poderá ser efetuado até 1m dentro da areia; o salto é medido como o comprimento
- Quadruplo-salto - Com corrida máxima de 18 metros, executar 4 apoios (esq. – dir. – esq. – dir. ou dir. – esq. – dir. – esq.) e cair na areia.

C – CALENDARIZAÇÃO

<i>1ª JORNADA</i>	<i>2ª JORNADA</i>	<i>3ª JORNADA</i>	<i>4ª JORNADA</i>
60 Metros Comprimento Disco 1.000 metros	Altura Peso 1.000 M./Marcha 150 metros (*)	60 Barreiras Dardo Quadruplo Salto 600 metros	150 Metros Martelo Comprimento com Vara 4X60 Metros

(*) – A primeira prova dos 150 m. será de preparação.

D – REGULAMENTO ESPECÍFICO

1 – Participação

- Só podem participar atletas federados e do desporto escolar.

2 – Classificações

- Haverá uma classificação individual masculina e feminina por prova e uma classificação individual masculina e feminina no conjunto das 4 Jornadas.
- Em cada jornada, os atletas devem participar em duas provas à sua escolha.
- A Classificação Individual no conjunto das 4 Jornadas será atribuída através do somatório dos pontos obtidos pelos atletas nas provas em que participou em cada Jornada, de acordo com o seguinte critério:
 - Ao 1º classificado será atribuído o nº de pontos igual ao número de inscritos no escalão de Infantis, ao 2º classificado menos 1 ponto, ao 3º menos 2 pontos... e assim sucessivamente.
 - Para a atribuição da Classificação Final, serão consideradas as **4 Jornadas**.
 - Haverá, também, uma Classificação Coletiva, que será obtida no final das 4 Jornadas através do somatório dos pontos obtidos pelos atletas de cada Clube.

3- Prémios

- Medalhas aos 3 primeiros classificados de cada prova e género (atribuição de Título Campeão Regional);
- Serão atribuídos medalhões aos 5 primeiros (Masc. e Fem.) do conjunto das 4 jornadas (Classificação Final);
- Serão atribuídas Taças às equipas vencedoras em Masculinos e Femininos (Classificação Final).

PROGRAMA DE PROVAS PARA O ESCALÃO DE INFANTIS
ÉPOCA 2017/2018

MEETING DE ABERTURA

Corrida – Salto - Lançamento (a designar)

TRIATLO

60 m./barreiras – Peso - Comprimento

ATLETA COMPLETO - PENTATLO

60 Metros – Peso – 60 m./barreiras - Comprimento - 1.000 Metros

CAMPEONATO REGIONAL PISTA

<i>1ª JORNADA</i>	<i>2ª JORNADA</i>	<i>3ª JORNADA</i>	<i>4ª JORNADA</i>
60 Metros Comprimento Disco 1.000 metros	Altura Peso 1.000 M./Marcha 150 Metros	60 Barreiras Dardo Quadruplo Salto 600 metros	150 Metros Martelo Comprimento com Vara 4X60 Metros

KM JOVEM

CAMPEONATO REGIONAL DE MARCHA - ESTRADA

CAMPEONATO REGIONAL DE CORTA MATO

MEETING JOVEM DE ENCERRAMENTO

60 Metros – Altura – Peso - Estafeta (4X60m)

ENCONTROS INTERASSOCIAÇÕES

CAMPEONATO REGIONAL DE INICIADOS

REGULAMENTO GERAL

- 1 - Este Campeonato realizar-se-á em 6 Jornadas;
- 2 - Só podem participar atletas federados do escalão de Iniciados; e do desporto escolar.
- 3 - Haverá uma classificação individual por prova/sexo, uma classificação final/sexo e uma classificação coletiva por sexo;

3.1 - Classificação Individual

3.1.1 – Por Prova

As provas que fazem parte do Programa Oficial de Provas em Pista realizar-se-ão uma vez ao longo do Campeonato. **O título de Campeão Regional e lugares subsequentes serão obtidos, ao longo das 6 jornadas.**

Nota – Serão incluídas outras provas ao longo das 6 jornadas como provas de preparação.

3.1.2 – Final

- Esta classificação será alcançada no final das 6 jornadas e obter-se-á da seguinte forma: ao atleta 1º classificado de cada prova em cada jornada atribuir-se-ão 8 pontos, ao 2º classificado 7 pontos... ao 8º 1 ponto;
- Somar-se-ão os pontos das 6 jornadas, ganhando o atleta que somar mais pontos. Em caso de igualdade ficará à frente o atleta que, no conjunto das 6 jornadas, tiver mais primeiros lugares;
- Para a atribuição desta classificação serão consideradas as **6 Jornadas**.

3.2 - Classificação Coletiva

A classificação coletiva será alcançada no final das 6 jornadas e obter-se-á da seguinte forma:

- Ao atleta 1º classificado de cada prova em cada jornada atribuir-se-á 8 pontos, ao 2º classificado 7 pontos... ao 8º 1 ponto;
- Somar-se-ão os pontos das 6 jornadas, ganhando o Clube que somar mais pontos. Em caso de igualdade ficará à frente o Clube que, no conjunto das 6 jornadas, tiver mais primeiros lugares.

4 - Prémios

4.1 – INDIVIDUAIS

- Serão atribuídas Medalhas aos 3 primeiros classificados de cada prova e género;
- Serão atribuídos medalhões aos 5 primeiros (Masc. e Fem.) do conjunto das 6 jornadas (Classificação Final);

4.2 - COLETIVOS

- Serão atribuídas Taças às 3 primeiras equipas em Masculinos e Femininos (Classificação Final).

5 - Haverá um Regulamento Específico para cada Jornada;

6 - O Programa de Provas de cada Jornada será o seguinte:

1ª JORNADA	2ª JORNADA	3ª JORNADA
80 Metros Altura Peso	250 Metros 1.500 Metros Disco	250 M./Barreiras 800 Metros Vara

4ª JORNADA	5ª JORNADA	6ª JORNADA
80 Metros Quadruplo salto (1) Martelo	100/80 M./Barreiras 1500 M./Obstáculos Dardo	Comprimento 4.000 M./Marcha 4X80 Metros (*)

(*) – atribuição título.

(1) - Com uma corrida máxima de 25 m, os atletas terão que realizar a seguinte sequência de saltos: hop – step – hop – jump (Esq – Esq – Dir – Dir + queda ou Dir – Dir – Esq – Esq + queda).

**PROGRAMA DE PROVAS PARA O ESCALÃO DE INICIADOS
ÉPOCA 2017/2018**

TRIATLO TÉCNICO	60 m./Barreiras – Peso - Comprimento
------------------------	--------------------------------------

TETRATLO 1	TETRATLO 2
-------------------	-------------------

CAMPEONATO REG. INVERNO (INDIVIDUAL) + CLUBES	60 M – 60 Barreiras - 600 M – altura – Peso – 4X80 M(*) – Comprimento – Vara – 3.000 Marcha
--	--

CAMPEONATO REGIONAL INICIADOS (PISTA)		
<i>1ª JORNADA</i>	<i>2ª JORNADA</i>	<i>3ª JORNADA</i>
80 Metros Altura Peso	250 Metros 1.500 Metros Disco	250 M./Barreiras 800 Metros Vara
<i>4ª JORNADA</i>	<i>5ª JORNADA</i>	<i>6ª JORNADA</i>
80 Metros Quadruplo salto (1) Martelo	100/80 M./Barreiras 1500 M./Obstáculos Dardo	Comprimento 4.000 M./Marcha 4X80 Metros (*)

(*) – atribuição título.

ATLETA COMPLETO	80 Barreiras – Dardo – Altura - 80 M – Comprimento Peso – 800 M – 100 Barreiras – 1.000 M
------------------------	--

KM JOVEM

OLÍMPICO JOVEM	Disciplinas a designar.
-----------------------	-------------------------

CAMPEONATO REG. MARCHA - ESTRADA

CAMPEONATO REG. CORTA-MATO

CAMP. REG. JUVENIS	100 M – 200 M – 300 M – 800 M - 1.500 M – 110 Bar. 300 Bar.– 5000 Marcha – Altura – Comprimento Vara – Triplo – Peso – Dardo – Disco – Martelo
---------------------------	--

MEETING JOVEM DE ABERTURA	Corrida – Salto – Lançamento: (a designar)
----------------------------------	--

MEETING JOVEM ENCERRAMENTO	Corrida – Salto – Lançamento: (a designar)
-----------------------------------	--

CAMP. REG. LANÇAMENTOS (INDIVIDUAL)	Peso – Disco – Dardo – Martelo
--	--------------------------------

**PROGRAMA DE PROVAS PARA O ESCALÃO DE JUVENIS
ÉPOCA 2017/2018**

TRIATLO TÉCNICO – PENTATLO - TETRATLO

ATLETA COMPLETO

CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO - INDIVIDUAL

CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO - COLETIVO

TAÇA DE VELOCIDADE E BARREIRAS

TAÇA DE SALTOS

TAÇA MEIO FUNDO E MARCHA

CAMPEONATO REGIONAL DE CORTA MATO

OLÍMPICO JOVEM DISTRITAL

KM JOVEM

CAMPEONATO REGIONAL DE JUVENIS

CAMPEONATO REGIONAL DE JUNIORES

CAMPEONATO REGIONAL DE ABSOLUTOS

CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTOS - VERÃO

CAMPEONATO REGIONAL DE LANÇAMENTOS

CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS

CAMPEONATO REGIONAL DE MARCHA - ESTRADA

SELEÇÕES INTERASSOCIAÇÕES

**PROGRAMA DE PROVAS PARA O ESCALÃO DE JUNIORES
ÉPOCA 2017/2018**

TRIATLO TÉCNICO

CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO - INDIVIDUAL

CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO - COLETIVO

TAÇA DE VELOCIDADE E BARREIRAS

CAMPEONATO REGIONAL DE ESTRADA

CAMPEONATO REGIONAL 10.000 METROS / 5.000 METROS

CAMPEONATO REGIONAL DE CORTA-MATO

CAMPEONATO REGIONAL DE MARCHA - ESTRADA

TAÇA DE SALTOS

TAÇA DE MEIO FUNDO E MARCHA

CAMPEONATO REGIONAL DE JUNIORES

CAMPEONATO REGIONAL DE ABSOLUTOS

CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS

CAMPEONATO REGIONAL DE LANÇAMENTOS

CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTOS - VERÃO

SELEÇÕES INTERASSOCIAÇÕES

PENTATLO TÉCNICO

**PROGRAMA DE PROVAS PARA O ESCALÃO DE SENIORES
ÉPOCA 2017/2018**

TRIATLO TÉCNICO

CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO - INDIVIDUAL

CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO - COLETIVO

CAMPEONATO REGIONAL DE ABSOLUTOS

CAMPEONATO REGIONAL DE VERÃO - COLETIVO

TAÇA DE SALTOS

TAÇA DE VELOCIDADE E BARREIRAS

CAMPEONATO REGIONAL DE LANÇAMENTOS

CAMPEONATO REGIONAL DE MARCHA - ESTRADA

CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS

CAMPEONATO REGIONAL DE CORTA - MATO

CAMPEONATO REGIONAL DE ESTRADA

TAÇA DE MEIO FUNDO E MARCHA

CAMPEONATO REGIONAL DE 10.000METROS / 5.000 METROS

SELEÇÕES INTERASSOCIAÇÕES

PENTATLO TÉCNICO

**PROGRAMA DE PROVAS PARA O ESCALÃO DE VETERANOS
ÉPOCA 2017/2018**

CAMPEONATO REGIONAL DE CORTA - MATO

CAMPEONATO REGIONAL DE ESTRADA

CAMPEONATO REGIONAL DE MARCHA - ESTRADA

CAMPEONATO REGIONAL DE 10.000 METROS (Masc.)

CAMPEONATO REGIONAL DE 5.000 METROS (Fem.)

CAMPEONATO REGIONAL PROVAS COMBINADAS

CAMPEONATO REGIONAL DE PISTA - VETERANOS

CAMPEONATO REGIONAL DE LANÇAMENTOS

NOTA: Estes Campeonatos realizam-se em escalão único.

CAMPEONATO REGIONAL DE LANÇAMENTOS

REGULAMENTO GERAL

1. Este Campeonato realiza-se em uma (1) jornada;
2. Cada clube pode apresentar um número ilimitado de atletas;
3. Só podem participar atletas federados dos escalões de Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos;
4. Cada atleta pode participar em duas (2) provas;
5. Cada atleta só pode participar no seu escalão etário e com o engenho correspondente;
6. Haverá classificação individual e Coletiva por género;
7. Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada escalão / género;
8. O Programa de Provas será o seguinte:

<i>PROVAS</i>
Peso Martelo Disco Dardo

TAÇA REGIONAL DE SALTOS DE CLUBES

REGULAMENTO GERAL

1. Esta Taça realizar-se-á numa só jornada;
2. As equipas são constituídas no mínimo por quatro (4) atletas;
3. Só podem participar atletas federados dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores;
4. Cada clube só pode participar com uma equipa;
5. Cada equipa pode participar com um máximo de três (3) atletas por prova;
 - a) Para efeitos de classificação coletiva só será considerado um (1) atleta por prova, a indicar previamente;
6. Cada atleta pode participar em duas (2) provas;
 - a) Para efeitos de classificação coletiva só será considerado uma (1) prova, a indicar previamente;
7. Só haverá classificação coletiva por género. Esta classificação será obtida pela Tabela Internacional;
8. Serão atribuídas Taças às 3 primeiras equipas de cada género;
9. O Programa de Provas será o seguinte:

PROVAS
Altura Comprimento Vara Tripla

TAÇA REGIONAL DE VELOCIDADE E BARREIRAS DE CLUBES

REGULAMENTO GERAL

- 1- Esta Taça realizar-se-á numa só jornada;
- 2- As equipas são constituídas no mínimo por quatro (4) atletas;
- 3- Cada Clube só pode participar com uma (1) equipa;
- 4- Cada equipa só pode participar com um (1) atleta por prova;
- 5- Cada atleta pode participar em duas (2) provas + Estafeta 4X100 M;
 - a) Para efeitos de classificação coletiva só será considerada uma (1) prova, a indicar previamente;
- 6- Só podem participar atletas federados dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores;
- 7- Só haverá classificação coletiva por sexo. Esta classificação será obtida pela Tabela Internacional;
- 8- Serão atribuídas Taças s 3 primeiras equipas de cada género;
- 9- O Programa de Provas será o seguinte:

PROVAS
100 M./Barreiras
110 M./Barreiras
400 M./Barreiras
100 Metros
200 Metros
400 Metros
4X100 Metros

TROFÉU REGIONAL DE MEIO FUNDO MARCHA DE CLUBES

REGULAMENTO GERAL

- 1- Esta Taça realizar-se-á numa só jornada;
- 2- As equipas são constituídas por quatro (4) atletas;
- 3- Cada Clube só pode participar com uma (1) equipa;
- 4- Cada equipa só pode participar com um (1) atleta por prova;
- 5- Cada atleta pode participar em duas (2) provas;
 - a) Para efeitos de classificação coletiva só será considerada uma (1) prova, a indicar previamente;
- 6- Só podem participar atletas federados dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores;
- 7- Só haverá classificação coletiva por sexo. Esta classificação será obtida pela Tabela Internacional;
- 8- Serão atribuídas Taças s 3 primeiras equipas de cada género;
- 9- O Programa de Provas será o seguinte:

<i>PROVAS</i>
800 Metros 1.500 Metros 3.000 Metros 3.000 M./Marcha

CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO DE CLUBES

REGULAMENTO GERAL

- 1- Este Campeonato realizar-se-á numa só jornada;
- 2- Para efeitos de classificação coletiva, cada clube deverá participar com um mínimo de seis (6) atletas nas provas individuais;
- 3- Apenas podem participar atletas federados dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores;
- 4- Cada atleta pode participar em duas (2) provas individuais e na estafeta;
- 5- Nos concursos todos os atletas realizam 4 ensaios;
- 6- A classificação coletiva será elaborada, atribuindo-se ao 1º classificado o número de pontos igual ao número de clubes participantes e assim sucessivamente por ordem decrescente;
- 7- Cada clube apenas pode apresentar uma equipa por género;
- 8- Cada equipa apenas pode apresentar um (1) atleta por prova;
- 9- Serão atribuídas Taças s 3 primeiras equipas de cada género;
- 10-O Programa de Provas será o seguinte:

<i>ANOS PAR</i>	<i>ANOS IMPAR</i>
60 Metros	60 Metros
60 M./Barreiras	60 M./Barreiras
400 Metros	200 Metros
1.500 Metros	3.000 Metros
4X200 Metros	4X400 Metros
Peso	Peso
Comprimento	Triplo
Altura	800 Metros
3.000 Marcha	Vara

CAMPEONATO REGIONAL DE VERÃO DE CLUBES

REGULAMENTO GERAL

- 1- Este Campeonato realizar-se-á numa só jornada;
- 2- Para efeitos de classificação coletiva, cada clube deverá participar com um mínimo de seis (6) atletas nas provas individuais;
- 3- Apenas podem participar atletas federados dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores;
- 4- Cada atleta pode participar em duas (2) provas individuais e na estafeta;
- 5- Nos concursos todos os atletas realizam 4 ensaios;
- 6- A classificação coletiva será elaborada, atribuindo-se ao 1º classificado o número de pontos igual ao número de clubes participantes e assim sucessivamente por ordem decrescente;
- 7- Cada Clube apenas pode apresentar uma (1) equipa por género;
- 8- Cada equipa apenas pode apresentar um (1) atleta por prova;
- 9- Serão atribuídas Taças s 3 primeiras equipas de cada género;
- 10- O Programa de Provas será o seguinte:

<i>ANOS PAR</i>	<i>ANOS IMPAR</i>
100 Metros	200 Metros
100 / 110 M./Barreiras	400 M./Barreiras
400 Metros	800 Metros
1.500 Metros	3.000 Metros
4X100 Metros	4X100 Metros
Martelo	3.000 Marcha
Dardo	Disco
Altura	Vara
Comprimento	Triplo
3.000 Obstáculos	Peso

TABELA DE PONTUAÇÃO DE ATLETAS – 2017/2018

PROVAS	PONTUAÇÃO							
	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º
Camp. Reg. Infantis - pontuação por prova	(*)							
Camp. Reg. Infantis - pontuação final	5	3	1					
Camp. Reg. Inic. / Juv. / Jun. / Sen. / Vet.	5	3	1					
Camp. Reg. Corta-Mato (Inf./Inic./Juv./Jun./Sen./ Vet.)	5	3	1					
Camp. Reg. Marcha (Inf./Inic./Juv./Jun./Sen./ Vet.)	5	3	1					
Olímpico Jovem Distrital	5	3	1					
Camp. Reg. Lançamentos (Juv./Jun./Sen. /Vet.)	5	3	1					
Camp. Regional Estrada (Jun. / Sen. / Vet.)	5	3	1					
Camp. Regional 10.000 / 5.000 (Jun. /Sen. /Vet.)	5	3	1					
Tetratlo 1 – Tetratlo 2 (Reg.)	5	3	1					
Salto Altura Sala (Reg.)	5	3	1					
Triatlo Técnico (Reg.)	5	3	1					
Camp. Reg. - P. Combinadas (Juv./Jun./Sen./Vet.)	5	3	1					
Provas Interassociações / O.Jovem Nac. - (Presença)	3							
Provas Interassociações	10	9	8	7	6	5	4	3
Camp. Nac. Corta-Mato - Juvenis	15	12.5	10	7.5	5	3	2	1
Camp. Nac. Corta-Mato - Juniores	20	17.5	15	12.5	10	7.5	5	3
Camp. Nac. Corta-Mato - Seniores	35	27.5	25	20	17.5	15	12.5	10
Camp. Nac. Estrada - Juniores	20	17.5	15	12.5	10	7.5	5	3
Camp. Nac. Estrada - Seniores	35	27.5	25	20	15	12.5	10	7.5
Camp. Nac. Juvenis - Pista	15	12.5	10	7.5	5	3	2	1
Camp. Nac. Juniores / Sub-23 - Pista	20	17.5	15	12.5	10	7.5	5	3
Camp. Nac. Seniores - Pista	35	27.5	25	20	17.5	15	10	7.5
Camp. Portugal: PC / Ar Livre / P. Combinadas	30	27.5	25	20	15	12.5	10	7.5
Competições Internacionais - Juvenis (pres.15)	30	27.5	25	20	15	12.5	10	7.5
Competições Internacionais - Jun. (pres. 20)	40	37.5	35	30	27.5	25	22.5	20
Competições Internacionais - Sen. (pres. 30)	60	57.5	55	50	47.5	45	42.5	40
Taças da Europa e do Mundo (pres. 40)	80	77.5	75	70	67.5	65	62.5	60
Olímpico Jovem Nacional	15	12.5	10	7.5	5	3	2	1
Tetratlo 1 – Tetratlo 2 (Nac.)	15	12.5	10	7.5	5	3	2	1
Quilómetro Jovem (Nac.)	15	12.5	10	7.5	5	3	2	1
Triatlo Técnico (Nac.)	15	12.5	10	7.5	5	3	2	1
Recordes Regionais (Inf / Inic / Juv / Jun / Sen)	10	15	20	25	30			
Recordes Nacionais (Juv / Jun / Sen)	40	50	60					
Pontuação igual ao nº de atletas inscritos = (*)								

NOTA - Para efeitos de pontuação final, os atletas terão de efetuar no mínimo 5 Provas.

TABELA DE PONTUAÇÃO DE CLUBES – 2017/2018

PROVAS	PONTUAÇÃO							
	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º
Camp. Regional Inverno / Verão	10	7.5	5					
Camp. Regional Marcha	10	7.5	5					
Camp. Regional Corta-Mato	10	7.5	5					
Camp. Regional Pista Inf. / Inic. / Juv.	10	7.5	5					
Camp. Reg. Lançamentos	10	7.5	5					
Taça Reg. Saltos	10	7.5	5					
Taça Reg. Velocidade e Barreiras	10	7.5	5					
Troféu Reg. Meio-Fundo e Marcha	10	7.5	5					
Camp. Regional Pista Juniores	15	10	7.5					
Camp. Regional Pista Absolutos	20	15	10					
Camp. Regional Estrada	20	15	10					
Camp. Nacional Marcha - Juvenis	15	12.5	10	7.5	5	3	2	2
Camp. Nacional Marcha - Juniores	20	17.5	15	12.5	10	7.5	5	3
Camp. Nacional Marcha - Seniores	40	37.5	35	32.5	30	27.5	25	20
Camp. Nacional Corta-Mato - Juvenis	15	12.5	10	7.5	5	3	2	2
Camp. Nacional Corta-Mato - Juniores	20	17.5	15	12.5	10	7.5	5	3
Camp. Nacional Corta-Mato - Sénior	40	37.5	35	32.5	30	27.5	25	20
Camp. Nacional de Estrada - Sénior	40	37.5	35	32.5	30	27.5	25	20
Camp. Nac. Pista Coberta - Juvenis	15	12.5	10	7.5	5	3	2	2
Camp. Nac. Pista Coberta - Juniores	20	17.5	15	12.5	10	7.5	5	3
Camp. Nac. Pista Coberta - Sub/23	30	27.5	25	20	17.5	15	10	7.5
Camp. Nac. Pista Ar Livre - Juvenis	15	12.5	10	7.5	5	3	2	2
Camp. Nac. Pista Ar Livre - Juniores	20	17.5	15	12.5	10	7.5	5	3
Camp. Nac. Pista ar Livre – Sub/23	30	27.5	25	22.5	20	17.5	15	12.5
Camp. Nac. Clubes Pista Coberta (1ª Divisão)	100	95	90	85	80	75	70	65
Camp. Nac. Clubes Pista Coberta (2ª Divisão)	60	55	50	45	40	35	30	25
Camp. Nac. Clubes Ar Livre (1ª Divisão)	100	95	90	85	80	75	70	65
Camp. Nac. Clubes Ar Livre (2ª Divisão)	60	55	50	45	40	35	30	25
Camp. Nac. Clubes Ar Livre (3ª Divisão)	30	25	20	15	10	5	3	3

PONTUAÇÃO ATRIBUÍDA PELO NUMERO DE ATLETAS INSCRITOS

5	11	21	31	41	51	61	71	81	Mais
a	a	a	a	a	a	a	a	a	de
10	20	30	40	50	60	70	80	90	91
2	5	10	15	20	25	30	35	40	45
pontos	pontos	pontos	pontos	pontos	pontos	pontos	pontos	pontos	pontos