



REGULAMENTO GERAL (ADAPTAÇÃO REGIONAL)

ESCALÕES ETÁRIOS

- ↪ Os escalões são considerados em relação ao ano civil em que os atletas atingem as idades estipuladas.
- ↪ Relativamente aos atletas Veteranos, a mudança de categoria efectuar-se-á no dia em que o atleta perfaz as idades referidas no quadro anexo.
- ↪ A época desportiva tem o seu início em 1 de Outubro. No entanto, as eventuais mudanças de escalão passam a vigorar apenas a partir do dia 1 de Janeiro do ano seguinte, mantendo-se o atleta no mesmo escalão até ao dia 31 de Dezembro de cada ano.
- ↪ Para o ano de 2012 (a partir de 1 de Janeiro), os atletas serão escalonados de acordo com a sua idade nos seguintes **escalões etários**:

ESCALÃO	IDADE	ANOS DE NASCIMENTO
Benjamim – A	7 a 9 anos	2003, 2004 e 2005
Benjamim – B	10 a 11 anos	2001 e 2002
Infantil	12 a 13 anos	1999 e 2000
Iniciado	14 a 15 anos	1997 e 1998
Juvenil	16 a 17 anos	1995 e 1996
Júnior	18 a 19 anos	1993 e 1994
Sénior	20 anos em diante	1992 e anteriores

- ↪ Consideram-se ainda as seguintes **categorias**:

CATEGORIA	IDADE	ANOS DE NASCIMENTO
Sub-23	20 a 22 anos	1990, 1991 e 1992
Veteranos I	35 aos 39 anos	Os atletas veteranos mudam de categoria no seu dia de aniversário.
Veteranos II	40 aos 44 anos	
Veteranos III	45 aos 49 anos	
Veteranos IV	50 aos 54 anos	
Veteranos V	55 aos 59 anos	
Veteranos VI	60 aos 64 anos	
Veteranos VII	65 aos 69 anos	
Veteranos VIII	70 aos 74 anos	
Veteranos IX	75 aos 79 anos	
Veteranos X	80 aos 84 anos	
Veteranos XI	85 anos em diante	

- ↪ A participação de um atleta numa competição de escalão etário superior, não poderá em caso algum, contrariar a regulamentação aprovada para o seu próprio escalão.



REGULAMENTO GERAL (ADAPTAÇÃO REGIONAL)

BENJAMINS

- ↪ Os atletas dos escalões de Benjamins A e Benjamins B apenas podem participar nas actividades dedicadas ao seu escalão etário.
- ↪ A título excepcional, os atletas do último ano do escalão de Benjamins B poderão participar no Campeonato Regional de Infantis.

INFANTIS

- ↪ Os atletas deste escalão só poderão participar em duas provas por dia – excepto quando participam em provas combinadas.
- ↪ Os atletas que participem numa prova de 150m não podem participar posteriormente em mais nenhuma prova dessa jornada, com excepção da estafeta de 4x 60m.
- ↪ Os atletas que participem numa prova de corrida ou marcha com distância igual ou superior a 600m, não podem participar posteriormente em mais nenhuma prova dessa jornada – podem apenas disputar provas antes (concursos ou corridas).
- ↪ Os atletas infantis, para além das provas do respectivo escalão, poderão participar apenas em competições do escalão de iniciados.
 - No entanto, se, no Torneio em disputa, se realizar a prova do seu escalão, não será permitido ao atleta optar pela mesma prova do escalão de iniciados, em detrimento da prova do seu escalão.
 - Não é permitido aos atletas infantis participar nas seguintes provas do escalão de iniciados:

Pista	Estrada	Corta-Mato
250m, 250m barreiras, 1.500m, 1.500m obstáculos e 4.000m Marcha	Corridas – distâncias superiores a 2.000m Marcha – distâncias superiores a 3.000m	Distâncias superiores a 2.000m

INICIADOS

- ↪ Os atletas deste escalão só poderão participar em duas provas por dia – excepto quando participam em provas combinadas.
- ↪ Os atletas que participem em provas de distância entre os 200 e os 300 metros inclusive (com ou sem barreiras), não podem participar posteriormente em mais nenhuma prova dessa jornada, com a excepção da estafeta de 4x 80m ou 4x100m.
- ↪ Os atletas que participem numa prova de corrida ou marcha com distância igual ou superior a 800m, não podem participar posteriormente em mais nenhuma prova dessa jornada – podem apenas disputar provas antes (concursos ou corridas).
- ↪ Os atletas iniciados, para além das provas do respectivo escalão, poderão participar apenas em competições do escalão de juvenis.
 - No entanto, se, no Torneio em disputa, se realizar a prova do seu escalão, não será permitido ao atleta optar pela mesma prova do escalão de juvenis, em detrimento da prova do seu escalão.
 - Não é permitido aos atletas iniciados participar nas seguintes provas do escalão de juvenis:

Pista	Estrada	Corta-Mato
2.000m obstáculos e 3.000m	Corridas – distâncias superiores a 3.000m Marcha – distâncias superiores a 5.000m	Distâncias superiores a 2.500m (Fem) e 3.000m (Masc)



REGULAMENTO GERAL (ADAPTAÇÃO REGIONAL)

JUVENIS

- ↗ Os atletas deste escalão só poderão participar em duas provas por dia – excepto quando participam em provas combinadas.
- ↗ Os atletas que participem numa prova de corrida ou marcha com distância igual ou superior a 800m, não podem participar em mais nenhuma prova de corrida ou de marcha nessa jornada, excepto em corridas até 110m (com ou sem barreiras), desde que disputadas antes – podem participar em concursos antes ou depois.
- ↗ Os atletas juvenis poderão participar em todas as provas das competições dos escalões júnior e sénior, com excepção das seguintes:

Pista	Estrada	Corta-Mato
3.000m obst., 5.000m, 10.000m, Peso (7,26kg) e Martelo (7,26kg)	Corridas – distâncias superiores a 4.000m (Fem) ou 5.000m (Masc) Marcha – distâncias superiores a 10.000m	Distâncias superiores a 3.000m (Fem) ou 4.000m (Masc)

JUNIORES

- ↗ Os atletas deste escalão só poderão participar em duas provas por dia – excepto nas provas combinadas.
- ↗ Os atletas que participem numa prova de corrida ou marcha com distância igual ou superior a 1500m, não podem participar em mais nenhuma prova de corrida ou de marcha nessa jornada.
- ↗ Os atletas juniores poderão participar em todas as provas das competições do escalão sénior, com excepção das seguintes:

Pista	Estrada	Corta-Mato
10.000m (apenas é permitida a participação dos juniores no C.R. Absoluto de 10.000m).	Corridas – distâncias superiores a 8.000m (Fem) ou 10.000m (Masc) Marcha – distâncias superiores a 20km	Distâncias superiores a 6.000m (Fem) ou 8.000m (Masc)

SENIORES

- ↗ Os atletas deste escalão quando participarem em competições de carácter individual, poderão competir nas provas que entenderem, desde que a sua participação se faça no respeito estrito das normas em vigor aplicáveis a essa competição.