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 infantis poderão participar no seguinte número de provas por dia:
  - Competições de uma só jornada – três provas;
  - Competições de jornada dupla – duas provas por dia (não se aplica nas provas combinadas);

  Nota: *Não é permitido participar em competições diferentes no mesmo dia violando este ponto*.
- 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, 4.000m Marcha Quádruplo (fazem o Quádruplo de infantis)	Corridas – distâncias superiores a 2.000m Marcha – distâncias superiores a 3.000m	Distâncias superiores a 2.500m

INICIADOS

- Os atletas iniciados poderão participar no seguinte número de provas por dia:
  - Competições de uma só jornada – três provas;
  - Competições de jornada dupla – duas provas por dia (não se aplica nas provas combinadas).

  Nota: *Não é permitido participar em competições diferentes no mesmo dia violando este ponto*.
- Os atletas que participem numa prova de corrida ou marcha com distância igual ou superior a 250m, não podem participar posteriormente em mais nenhuma prova dessa jornada, com a exceção da estafeta de 4x80m ou 4x100m – podem 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 3.500m Marcha – distâncias superiores a 5.000m	Distâncias superiores a 3.000m (Fem) e 3.500m (Masc)

JUVENIS

- Os atletas deste escalão só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três provas quando em competições de jornada dupla (esta limitação não se aplica nas provas combinadas).
  - Nos Campeonatos Regionais de Jovens, de Juvenis e de Juniores será permitida a participação em quatro provas (2 por dia), desde que uma delas seja a estafeta de 4x100m.

    Nota: *Não é permitido participar em competições diferentes no mesmo dia violando este ponto*.
- Os atletas que participem em provas de distância igual ou superior a 300 metros, não podem participar posteriormente em mais nenhuma prova dessa jornada, com a exceção da estafeta de 4x100m.
- 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 5.000m Marcha – distâncias superiores a 10.000m	Distâncias superiores a 5.000m (também não podem participar no CN Corta-Mato Curto – p/ seniores)

JUNIORES

- Os atletas deste escalão só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três provas quando em competições de jornada dupla (esta limitação não se aplica nas provas combinadas).
  - Nos Campeonatos Regionais de Juniores será permitida a participação em quatro provas (2 por dia), desde que uma delas seja a estafeta de 4x100m.

    Nota: *Não é permitido participar em competições diferentes no mesmo dia violando este ponto*.
- Os atletas que participem numa prova de corrida ou marcha com distância igual ou superior a 1500m, não podem participar *posteriormente em mais nenhuma prova dessa jornada, com a exceção da estafeta de 4x100m*.
- Os atletas juniores poderão participar em todas as provas das competições do escalão sénior, com excepção das seguintes:

Pista	Estrada e *Trail Running*	Corta-Mato
10.000m (apenas é permitida a participação dos juniores no C.R. Absoluto de 10.000m).	Corridas – distâncias superiores a Meia-Maratona Marcha – distâncias superiores a 20km	Distâncias superiores a 6km (Fem) ou 8km (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.

Programa Regional de Provas de Pista

= INFANTIS =

GRUPO	PROVA	CARACTERÍSTICAS	OBSERVAÇÕES
VELOCIDADE E ESTAFETAS	**60 m**		
	150 m		
	4 x 60 m	10 m z. Aceleração + 20 m z. Transmissão	Recomenda-se usar apenas 5m da zona de aceleração
BARREIRAS	**50 m Barr.**	**Fem/Masc**: 5b – 11,00 + 7,00 / 0,65m	Janeiro a Abril (+ provas combinadas)
	60 m Barr.	**Fem**: 6b – 12,00 + 7,00 / 0,76m **Masc**: 6b – 12,00 + 7,50 / 0,76m	
½ FUNDO E MARCHA	**600 m**		
	1.000 m		
	3.000 m Mx		
SALTOS	**Altura**		
	Vara em distância	**Chamada**: Realizada antes da linha limite, colocada 75cm antes da areia **Encaixe**: Na areia, limitado por linha a 1 m depois do início da areia e pelo prolongamento das linhas laterais do corredor de balanço	
	Comprimento	Tábua de chamada: a 1 ou 2 m da areia	
	Quádruplo A	Dois apoios com cada perna (E-D-E-D ou D-E-D-E) Balanço máximo: 18m	Tábua: F: 9 ou 10m M: 10 ou 11m
LANÇAMENTOS	**Peso**	**Fem**: 2kg / **Masc**: 3 kg	Provas combinadas: **Masc**: 2 kg
	Dardo	**Fem/Masc**: 400 g	
	Disco	**Fem**: 600 g / **Masc**: 750 g	
	Martelo	**Fem**: 2kg / **Masc**: 3 kg	
COMBINADAS	**Triatlo**	**F**: Compr. + 50b + Peso **M**: 50b + Compr. + Peso	Tabelas adaptadas 50mb e Peso 2 (♂)
	Pentatlo	**F**: 60+Peso / 50b+Compr.+1000 **M**: 60+Compr. / 50b+Peso+1000	Tabelas adaptadas 50mb e Peso 2 (♂)

Programa Regional de Provas de Pista

= INICIADOS =

GRUPO	PROVA	CARACTERÍSTICAS	OBSERVAÇÕES
VELOCIDADE E ESTAFETAS	**60 m**		Novembro a Fevereiro
	80 m		
	250 m		
	4 x 80 m	10m z. aceleração + 20m z. transmissão	
BARREIRAS	**60 m Barr.**	**Fem**: 6b – 12,00 + 7,50 / 0,76m **Masc**: 5b – 13,00 + 8,00 / 0,84m	Novembro a Fevereiro
	80 m Barr.	**Fem**: 8b – 12,00 + 8,00 / 0,76m	
	100 m Barr.	**Masc**: 10b – 13,00 + 8,50 / 0,84m	
	250 m Barr.	**Fem/Masc**: 7b – 35 + 35 / 0,76m	
½ FUNDO E MARCHA	**800 m**		
	1.000 m		
	1.500 m		
	1.500 m Obst.	**Fem/Masc**: 0,76 m; sem vala de água; 4 obstáculos colocados no final das zonas de transmissão dos 4x100m e 4x400m	
	4.000 m Mx		
SALTOS	**Altura**		
	Vara		
	Comprimento		
	Quádruplo B	Dois apoios com cada perna (E-E-D-D ou D-D-E-E) Balanço máximo: 25m	Tábua: F: 10 ou 11m M: 11 ou 12m
LANÇAMENTOS	**Peso**	**Fem**: 3 kg / **Masc**: 4 kg	
	Dardo	**Fem:** 500 g / **Masc**: 600 g	
	Disco	**Fem**: 750 g / **Masc**: 1 kg	
	Martelo	**Masc**: 3 kg / **Masc**: 4 kg	
COMBINADAS	**Triatlo Técnico**	**Fem**: Compr. + 60b + Peso **Masc**: 60b + Compr. + Peso	
	Heptatlo	**Fem**: 80b+Dardo+Altura / 80+ Compr.+ Peso+800 **Masc**: 80+Compr.+Dardo / 100b+ Peso+Altura+ 1000	