



REGULAMENTO

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. A participação neste campeonato é reservada aos atletas e clubes filiados na AARAM ou no INATEL e com a sua situação regularizada.
- 1.2. Todos os clubes filiados na AARAM podem participar com um número ilimitado de atletas dos escalões de juvenis, juniores e seniores.
 - 1.2.1. A participação nas estafetas é limitada ao máximo de duas por clube em cada prova e não é permitida a constituição de estafetas com atletas individuais ou de diferentes clubes.
- 1.3. Cada atleta pode participar em 2 provas por dia, num máximo total de 3 provas, ou 4 provas se uma delas for uma estafeta.
- 1.4. Os atletas **juvenis** e **juniores**, devem respeitar os requisitos do Regulamento Geral de Competições, que a seguir se enunciam:
 - 1.4.1. Os atletas juniores 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 exceção da estafeta de 4x100m.
 - 1.4.2. Os atletas juvenis que participem numa prova de corrida ou marcha com distância igual ou superior a 300m não podem participar posteriormente em mais nenhuma prova dessa jornada, com exceção da estafeta de 4x100m.
 - 1.4.3. Os atletas juvenis não poderão participar nas corridas de 5.000m e 3.000m obstáculos, nem nos lançamentos de Peso (masculino) e Martelo (masculino).
- 1.5. Nas corridas inferiores a 200m, caso haja mais do que oito atletas confirmados, disputar-se-ão **eliminatórias** (caso contrário, a final disputar-se-á no horário previsto para as eliminatórias).
 - 1.5.1. O **apuramento para as finais** far-se-á nos seguintes moldes:
 - 1.5.1.1. Duas ou três eliminatórias – apuram diretamente os dois primeiros de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
 - 1.5.1.2. Mais de três eliminatórias – apuram diretamente os vencedores de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
- 1.6. As corridas de distância igual ou superior a 200m serão disputadas por séries.
 - 1.6.1. Os atletas serão ordenados em função dos seus melhores tempos realizados na época anterior e na época corrente, sendo a última série composta pelos atletas com melhores marcas.
 - 1.6.2. A classificação é ordenada em função dos tempos realizados por cada atleta.
- 1.7. Nos lançamentos e saltos horizontais, haverá lugar a 3 ensaios para todos os concorrentes, mais 3 ensaios suplementares para os concorrentes com as 8 melhores marcas.
- 1.8. O modo de subida das fasquias é definido nas “observações” do programa horário.

2. PARTICIPAÇÃO EXTRA COMPETIÇÃO

- 2.1. Será permitida a participação extra competição nas provas e escalões expressamente designados no programa horário.



CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO DE VERÃO

3. INSCRIÇÕES

- 3.1. As inscrições serão efetuadas junto do secretariado no dia das provas. São estipulados dois períodos para aceitação / validação das inscrições:
 - 3.1.1. Para as provas que tenham início nos primeiros 30 minutos do programa horário, as inscrições terão de ser efetuadas em ficha própria, imperterivelmente, até 30 minutos antes do início da competição.
 - 3.1.2. Para as restantes provas, as inscrições devem ser feitas até ao início da competição.

4. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

- 4.1. Este campeonato atribui os títulos de **Campeão Regional Absoluto de Verão** em cada prova individual e nas estafetas.
- 4.2. Este campeonato atribui também os **títulos individuais** de verão de **Sub-23** aos atletas melhor classificados em cada prova individual e que façam 22 anos ou menos no ano em que se realiza a competição.

5. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

- 5.1. Este campeonato designa os **clubes Campeões Regionais de Verão** (em femininos e masculinos).
- 5.2. Para que possam obter classificação colectiva num dos sexos, os clubes devem:
 - 5.2.1. Apresentar um mínimo de seis (6) atletas em competição;
 - 5.2.2. Os atletas devem competir em, pelo menos, oito (8) provas diferentes.
- 5.3. A pontuação é atribuída a cada resultado com base no valor de pontuação da Tabela IAAF 2011.
- 5.4. Para efeito da classificação colectiva, serão considerados os dois melhores resultados de cada clube nas provas individuais e a sua melhor estafeta.
 - 5.4.1. Os atletas individuais e restantes atletas de cada clube serão ignorados da classificação colectiva.
 - 5.4.2. São considerados em cada prova os dois melhores resultados de cada clube, independentemente de terem sido realizados em eliminatórias ou em finais (por exemplo, se um atleta faz melhor resultado na eliminatória do que na final, conta o resultado da eliminatória).
- 5.5. Vence, em cada sexo, o clube cuja equipa obtenha o maior somatório de pontos no final do campeonato.
 - 5.5.1. Em caso de empate, vence o clube com maior número de títulos individuais (se o empate persistir, vence o clube com maior número de segundos lugares, e assim sucessivamente).

6. TAÇA DA MADEIRA

- Este campeonato conta para a classificação da Taça da Madeira (ver regulamento próprio).

7. PRÉMIOS

- Serão atribuídos troféus aos clubes vencedores em cada sexo.
- Serão atribuídas medalhas aos campeões absolutos nas provas individuais e estafetas.
- Serão atribuídas medalhas aos campeões de sub-23 nas provas individuais.
- Será atribuída uma medalha ao melhor veterano em cada prova individual.



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO DE VERÃO

PROGRAMA / HORÁRIO :

SÁBADO (MANHÃ), 18/JUNHO/2016 – FUNCHAL (RG3) - RECTIFICADO

Hora	PROVA	Sexo	Juv	Jun	Sen	Extra	Obs
9h45	MARTELO	F	-	-	-	Inic/Juv	Prova Extra: 3kg
	MARTELO	M	-	-	-	Jun	Prova Extra: 6kg
10h00	PESO	M	-	✓	✓	Juv	7,26kg (Prova Extra: 5kg)
10h15	MARTELO	F	✓	✓	✓		4kg
10h40	PESO	F+M	-	-	-	Inf/Inic	Prova Extra: 2/3/4kg
11h00	MARTELO	M	-	✓	✓	Juv	7,26kg (Prova Extra: 5kg)
11h20	PESO	F	✓	✓	✓		4kg
11h40	MARTELO	F+M	-	-	-	Inf/Inic-M	Prova Extra: 2kg-F + 3/4kg-M

SÁBADO (TARDE), 18/JUNHO/2016 – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Juv	Jun	Sen	Extra	Obs
17h00	100 M – ELIM.	F	✓	✓	✓		Eliminatórias
	ALTURA	F	✓	✓	✓		1,20 (+4)→ 1,44 (+3)→ 1,62 (+2)
17h10	100 M – ELIM.	M	✓	✓	✓		Eliminatórias
17h15	DARDO	F	✓	✓	✓		600 g
17h20	80 M	F	-	-	-	Inf/Inic	Prova Extra
	80 M	M	-	-	-	Inf/Inic	Prova Extra
17h30	COMPRIMENTO	M	✓	✓	✓		
17h40	100 M – FINAL	F	✓	✓	✓		
17h45	100 M – FINAL	M	✓	✓	✓		
17h50	1.500 M	F	✓	✓	✓		
18h00	1.500 M	M	✓	✓	✓		
18h10	10.000 M MARCHA	F	✓	✓	✓		
	10.000 M MARCHA	M	✓	✓	✓		
18h25	DARDO	M	✓	✓	✓		800 g
18h30	COMPRIMENTO	F	✓	✓	✓		
18h40	VARA	M	✓	✓	✓		2,50 (+25)→ 3,00 (+15)→ 3,60 (+10)
19h20	5.000 M	F	-	✓	✓		
	5.000 M	M	-	✓	✓		
19h30	COMPRIMENTO	F+M	-	-	-	Inf/Inic	Prova Extra
	DARDO	F+M	-	-	-	Inf/Inic	Prova Extra: 400/500/600g
19h45	4x 100 M	F	✓	✓	✓		
19h55	4x 100 M	M	✓	✓	✓		
20h05	3.000 M OBST.	F	-	✓	✓		0,76 m
20h20	400 M	F	✓	✓	✓		
20h30	400 M	M	✓	✓	✓		



PROGRAMA / HORÁRIO (CONTINUAÇÃO):

DOMINGO, 19/JUNHO/2016 – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Juv	Jun	Sen	Extra	Obs
10h00	100 M BARR. – EL.	F	✓	✓	✓		10b / 0,84m – 13+8,5m
	ALTURA	M	✓	✓	✓		1,45 (+5) → 1,80 (+3) → 1,98 (+2)
10h10	110 M BARR. – EL.	M	✓	✓	✓		10b / 1,067m – 13,72+9,14m
10h20	3.000 M	F	✓	✓	✓		
	TRIPLO	F	✓	✓	✓		Tábuas: 8m e 10m
10h25	DISCO	M	✓	✓	✓		2 kg
10h34	100 M BARR. – FINAL	F	✓	✓	✓		0,84 m
10h37	110 M BARR. – FINAL	M	✓	✓	✓		1,067 m
10h40	3.000 M	M	✓	✓	✓		
10h55	400 M BARR.	F	✓	✓	✓		0,76 m
11h05	400 M BARR.	M	✓	✓	✓		0,91 m
11h10	VARA	F	✓	✓	✓		2,00 (+15) → 2,75 (+10) → 3,15 (+5)
11h15	TRIPLO	M	✓	✓	✓		Tábuas: 10m e 11m
11h20	800 M	F	✓	✓	✓		
11h30	800 M	M	✓	✓	✓		
	DISCO	F	✓	✓	✓		1 kg
11h40	200 M	F	✓	✓	✓		
11h50	200 M	M	✓	✓	✓		
12h05	3.000 M OBST.	M	-	✓	✓		0,91 m
12h30	4x 400 M	F	✓	✓	✓		
12h40	4x 400 M	M	✓	✓	✓		

Câmara de chamada:

Nas corridas, os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada 15 minutos antes da respetiva prova.
No salto com vara os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada 40 minutos antes da sua prova.
Nos restantes concursos os atletas devem apresentar-se 30 minutos antes da sua prova.