



## CAMPEONATO REGIONAL DE 10.000M

RIBEIRA BRAVA – 18 DE MARÇO DE 2017

(MADEIRA A CORRER / TAÇA DA MADEIRA)

### 1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. A participação neste Campeonato é aberta a toda a população com idade mínima de 18 anos feitos durante o ano de 2017 (juniores e seniores).
- 1.2. Os clubes podem participar com um número ilimitado de atletas.
- 1.3. Dada a habitual participação elevada neste campeonato, os atletas serão distribuídos por várias séries, procurando formar séries equilibradas e agrupar os melhores atletas na melhor série.
  - 1.3.1. Para concretizar esta distribuição **os atletas devem escolher a sua série** em função do intervalo de resultados previsto para cada série e da sua expectativa de resultado.
    - 1.3.1.1. É definido um tempo limite para cada série, sendo responsabilidade do atleta conseguir terminar a prova dentro do tempo limite definido para a série em que se inscreve.
    - 1.3.1.2. Caso, após as inscrições, se verifiquem desequilíbrios acentuados na distribuição dos atletas, a organização poderá efetuar pequenos ajustes para uma melhor distribuição das séries.
    - 1.3.1.3. A primeira série (série 1) será aberta a atletas femininos e masculinos com previsão de tempos superiores a 46 minutos.

### 2. INSCRIÇÕES

- 2.1. As inscrições devem ser enviadas para a sede da AARAM até a quarta-feira anterior à prova, **indicando a série em que pretendem participar**, a fim de serem elaboradas e publicadas as séries.

### 3. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

- 3.1. Este campeonato atribui os **títulos individuais** feminino e masculino de **Campeão Regional Absoluto de 10.000m**.
  - 3.1.1. Para a atribuição destes títulos, apenas serão considerados os atletas filiados na AARAM.
- 3.2. Para além das classificações para a *Taça da Madeira e Madeira a Correr* (de acordo com os respetivos regulamentos) este campeonato não tem classificação coletiva própria.

### 4. PRÉMIOS

- 4.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros absolutos (masculinos e femininos).
- 4.2. Serão atribuídas medalhas aos melhores veteranos em cada categoria e sexo.



## CAMPEONATO REGIONAL DE 10.000M

### 5. PROVAS EXTRA

5.1. Será permitida a participação extra competição nas provas e escalões expressamente designados no programa horário, respeitando o RGC.

5.1.1. Nos 4x 80m será permitida a inclusão de atletas infantis de último ano.

### 6. PROGRAMA / HORÁRIO

#### SÁBADO, 18/MAR/2017 – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA		Sexo	Intervalo de resultado previsto		
14h30	<b>10 000 M</b>	Série 1	Fem + Masc	+ de 46'00	a	<b>1h 00'00</b>
15h45	<b>10 000 M</b>	Série 2	Masc	+ de 41'00	a	<b>47'00</b>
16h45	<b>10 000 M</b>	Série 3	Masc	+ de 37'00	a	<b>42'00</b>
17h50	<b>10 000 M</b>	Série 4	Fem	-	a	<b>48'00</b>
18h45	<b>10 000 M</b>	Série 5	Masc	-	a	<b>38'00</b>
19h30	<b>Entrega de Prémios</b>					
<b>Provas Extra:</b>						
15h00	VARA EM DISTÂNCIA	Inf	F+M	Chamada: -75cm / Encaixe: +1m		
15h50	ALTURA	Inf/Inic	F+M	1,00 (+5) → 1,25 (+3)		
17h20	VARA	Ini/Jv/Jn/Sn	F+M	2,00 (+15) → 2,30 (+10)		
17h35	4X 60M	Inf	F+M			
17h40	4X 80M	Inic	F+M			

### ATENÇÃO

**Na inscrição, os atletas escolhem a série em que pretendem participar, tendo em conta:**

- **O seu melhor tempo** (será considerado para limitar o acesso de atletas demasiado rápidos para a série em questão)
- e
- **O tempo máximo que preveem realizar** (*Tempo Limite* da série)

Contabilizadas as inscrições e caso se verifiquem desequilíbrios acentuados na distribuição dos atletas pelas séries, a organização reserva-se o direito de efetuar pequenos ajustes de forma a equilibrar o número de atletas (serão, naturalmente, tidas em consideração as preferências entretanto manifestadas).