

REGULAMENTO

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. A participação neste campeonato é reservada aos atletas dos escalões de **juvenis, juniores e seniores**, filiados na AARAM ou no INATEL e com a sua situação regularizada.
 - 1.1.1. Atletas filiados noutras associações regionais ou estrangeiros filiados noutras federações, poderão participar, mas sem direito ao título de campeão ou lugares de honra (estes atletas apenas poderão participar nas finais se não houver prejuízo para atletas filiados na AARAM).
- 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 e não é permitida a constituição de estafetas com atletas individuais ou de diferentes clubes.
- 1.3. Cada atleta pode participar em duas provas individuais e uma estafeta, não podendo realizar mais de duas provas no mesmo dia.
- 1.4. Os atletas **juvenis e juniores**, devem respeitar os requisitos do Regulamento Geral de Competições da FPA, que a seguir se enunciam:
 - 1.4.1. Os atletas juvenis que participem em provas de distância igual ou superior a 300 metros, e Juniores que participem em provas de 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 masculinos não podem participar nas provas de lançamento do peso e lançamento do martelo.
- 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 do seguintes modo:
 - 1.5.1.1. Duas ou três eliminatórias – apuram directamente 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 directamente 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 anterior e na corrente época, sendo a última série composta pelos atletas com melhores marcas.
 - 1.6.2. A classificação é ordenada em função do tempos realizados por cada atleta, independentemente da série em que participa.
- 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.

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, impreterivelmente, 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 Inverno** em cada prova individual e na estafeta.
- 4.2. Este campeonato atribui também os **títulos individuais** de Inverno de **Sub-23** aos atletas melhor classificados em cada prova individual e que façam este ano 22 anos ou menos.

5. CLASSIFICAÇÃO COLECTIVA

- 5.1. Este campeonato designa os **clubes Campeões Regionais de Inverno** (em femininos e masculinos).
- 5.2. Para obter classificação colectiva, cada clube terá de classificar um mínimo de 6 atletas do mesmo sexo em, pelo menos, 8 provas do programa.
- 5.3. As equipas poderão ser constituídas por atletas dos escalões de juvenis, juniores e seniores.
- 5.4. A pontuação é atribuída a cada resultado com base no valor de pontuação da Tabela IAAF 2011.
- 5.5. Para efeito da classificação colectiva, será considerado o resultado do melhor atleta em cada prova individual e a melhor estafeta de cada clube.
 - 5.5.1. Os atletas individuais e restantes atletas e estafetas de cada clube serão ignorados da classificação colectiva.
 - 5.5.2. Para efeitos de pontuação coletiva, é considerado em cada prova o melhor resultado de cada clube, independentemente de ter sido realizado em eliminatórias ou em finais (por exemplo, se um atleta faz melhor resultado na eliminatória do que na final, conta o resultado da eliminatória).
- 5.6. Vence, em cada sexo, o clube cuja equipa obtenha o maior somatório de pontos no final do campeonato.
 - 5.6.1. 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. PRÉMIOS

- Será atribuído um troféu ao clube vencedor dos campeonatos em cada sexo.
- Serão atribuídas medalhas aos três primeiros absolutos nas provas individuais e à equipa campeã na estafeta.
- Serão atribuídas medalhas aos campeões de sub-23 nas provas individuais.
- Será atribuída uma medalha ao melhor veterano em cada prova individual.

7. CÂMARA DE CHAMADA

- Consideram-se os seguintes tempos de acesso à câmara de chamada e entrada em pista:
- Corridas – 15 e 10 minutos antes da hora de prova
 - Altura – 25 e 20 minutos antes da hora da prova
 - Vara – 35 e 30 minutos antes da hora da prova
 - Outros concursos – 20 e 15 minutos antes da hora da prova

PROGRAMA / HORÁRIO

11 / JANEIRO – SÁBADO (FUNCHAL – RG3)

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

11 / JANEIRO – SÁBADO (RIBEIRA BRAVA - CDM)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
15h30	60 M – ELIM.	F			✓	✓	✓	Eliminatórias
	ALTURA	F			✓	✓	✓	1,20 (+4) → 1,44 (+3)
	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	
15h40	60 M – ELIM.	M			✓	✓	✓	Eliminatórias
15h55	60M	F	Extra	Extra	-	-	-	
16h05	60M	M	Extra	Extra	-	-	-	
16h15	60 M – FINAL	F			✓	✓	✓	Final
16h20	60 M – FINAL	M			✓	✓	✓	Final
16h30	VARA	M			✓	✓	✓	2,50 (+15) → 4,00 (+10)
	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	
16h30	3.000 M MARCHA	F			✓	✓	✓	
	5.000 M MARCHA	M			✓	✓	✓	
17h10	400 M	F			✓	✓	✓	
17h20	400 M	M			✓	✓	✓	
17h30	1.500 M	F			✓	✓	✓	
17h40	1.500 M	M			✓	✓	✓	

12 / JANEIRO – DOMINGO (RIBEIRA BRAVA - CDM)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10h00	60 M BARR. – EL./FINAL	M	-	-	✓	✓	✓	5b - 13,72+9,14m / 1,067 m
	DISCO	F+M	Extra	Extra	-	-	-	Prova Extra: 600g/750g/1kg
10h10	60 M BARR. – EL./FINAL	F	-	-	✓	✓	✓	5b - 13+8,5m / 0,84 m
	ALTURA	M	-	-	✓	✓	✓	1,46 (+4) → 1,78 (+3)
10h15	60 M BARR.	M	-	Extra	-	-	-	5b - 13+8,5m / 0,84 m
	TRIPLO	F	-	-	✓	✓	✓	Tábua: 10m e/ou 8m
	QUÁDRUPLO B	F	-	Extra	-	-	-	Tábua: 10m e/ou 8m
10h20	3.000 M	F	-	-	✓	✓	✓	
10h40	3.000 M	M	-	-	✓	✓	✓	
10h50	DISCO	F	-	-	Extra	Extra	Extra	Prova extra: 1 kg
11h00	200 M	F	-	-	✓	✓	✓	
11h10	200 M	M	-	-	✓	✓	✓	
11h15	VARA	F	-	-	✓	✓	✓	2,00 (+15) → 2,60 (+10)
	TRIPLO	M	-	-	✓	✓	✓	Tábua: 11m e/ou 13m
	QUÁDRUPLO B	M	-	Extra	-	-	-	Tábua: 11m e/ou 13m
11h20	800 M	F	-	-	✓	✓	✓	
11h30	800 M	M	-	-	✓	✓	✓	
11h40	600 M	F+M	Extra	-	-	-	-	
	DISCO	M	-	-	Extra	Extra	Extra	Prova extra: 1,5/1,75/2 kg
11h50	60 M BARR.	F	-	Extra	-	-	-	6b - 12+7,5m / 0,76 m
12h00	800 M	F	-	Extra	-	-	-	
12h05	800 M	M	-	Extra	-	-	-	
12h15	4x 400 M	F	-	-	✓	✓	✓	
12h25	4x 400 M	M	-	-	✓	✓	✓	

Notas:

- **Quádruplo B** (Iniciados) – 2+2 apoios sucessivos (EEDD ou DDEE) e corrida limitada a 25m