

Após discussão nas reuniões de clubes para aprovação do calendário da corrente época, ficou aprovado o quadro competitivo a vigorar em 2022/2023 nos moldes expostos de forma resumida neste documento.

As **competições coletivas** têm a configuração expressa no quadro seguinte:

Competições Coletivas
Campeonatos
→ Campeonatos Regionais Absolutos de Verão ¹
→ Campeonatos Regionais Absolutos de Inverno ¹
→ Campeonatos Regionais de Jovens de Inverno – s18 + s20
→ Campeonatos Regionais de Jovens de Inverno – s14 + s16
→ Campeonatos Regionais de sub20 (juniores)
→ Campeonatos Regionais de sub18 (juvenis)
→ Campeonatos Regionais de sub16 (iniciados)
→ Campeonatos Regionais de sub14 (infantis)
→ Campeonatos Regionais de Corta-Mato (s18 + s20 / absolutos)
→ Campeonatos Regionais de Corta-Mato (s10 / s12 / s14 / s16 – <i>CM Jovem Escolar</i>)
→ Campeonatos Regionais de Estrada (s14 / s16 / s18 + s20 / absolutos)
→ Campeonatos Regionais de Montanha (s20 / absolutos)
→ Campeonatos Regionais de Meia Maratona (absolutos)
→ Campeonatos Regionais de Trail (s18 / s20 / absolutos)
→ Campeonatos Regionais de Trail Ultra (absolutos)
→ Campeonatos Regionais de Provas Combinadas (s18 + s20 + absolutos)
→ Campeonatos Regionais de P. Combinadas de Inverno (s18 + s20 + absolutos)
→ Campeonatos Regionais de Veteranos de Inverno (V35 a V70)
→ Campeonatos Regionais de Veteranos de Verão (V35 a V70)

Em todos os campeonatos são atribuídos também os **títulos individuais** dos respetivos escalões etários.

Para efeitos de atribuição de **outros títulos individuais**, são disputados ainda os seguintes campeonatos:

- Campeonatos Regionais de Estafetas (s14 / s16 / s18 / absolutos)
- Campeonatos Regionais de 10.000m (absolutos)
- Campeonatos Regionais de Inverno de Lançamentos Longos (s18 / s20 / absolutos)

¹ Atribui também os títulos individuais relativos ao escalão de Sub-23.

Outros Troféus Coletivos

- Troféu “*Madeira a Correr*”
- Troféu “*Mini Madeira a Correr*”
- Troféu “*Trail Madeira*”
- Circuito de Montanha
- Taça da Madeira (absolutos)
- Taça Jovem da Madeira
- Taça de Iniciados
- Taça de Infantis
- Taça de Benjamins
- *Triatlo Técnico Jovem*
- *Atleta Completo*
- *Quilómetro Jovem*

O calendário da AARAM integra as seguintes competições abertas que fazem parte da campanha *Viva o Atletismo* da Federação Portuguesa de Atletismo:

- Torneio Olímpico Jovem - apenas classificação individual
- Corta-Mato Jovem / Escolar - atribui os títulos regionais de s10, s12, s14 e s16
- Atleta Completo - atribui os títulos regionais de s14 e s16 em provas combinadas
- Triatlo Técnico Jovem
- Quilómetro Jovem

IMPORTANTE!

Até 31 de Dezembro, os atletas competem no seu escalão atual, com as seguintes exceções:

- nas provas do ***Mini Madeira a Correr***, os atletas competem de acordo com os **escalões de 2023**;
- nas provas do ***Madeira a Correr***, os **juvenis de 2º ano**, podem competir em provas **até 7,5 km**.
- no ***Triatlo Técnico Jovem***, os atletas competem de acordo com os **escalões de 2023**.
- nos **CR de Provas Combinadas** de Inverno, os **iniciados de 2º ano** podem competir na **prova de juvenis**.

Nas páginas seguintes é apresentado um **resumo** das características e regulamentos dos Campeonatos, Taças e Troféus acima mencionados (**as alterações estão assinaladas a AZUL**).

PISTA

MODELO DE CLASSIFICAÇÃO COLETIVA DOS CAMPEONATOS REGIONAIS (RESUMO)

ESCALÃO	PROVAS A CONSIDERAR	Nº MÍNIMO DE ATLETAS	Nº MÍNIMO DE PROVAS	ATLETAS QUE PONTUAM POR PROVA	PONTUAÇÃO
P. COMBINADAS (INVERNO) (classif. única F+M)	Pentatlo (Juv+Jun+Sen – Fem) Heptatlo (Juv+Jun+Sen – Masc)	3	3	1 *	Tabela de provas combinadas da WA
s14/s16 (INVERNO)	Inf: 60, 50b, 600, 1000, Cp, Alt, Ps, Dd, 2000Mx Inf+Inic: 4x80 Inic: 60, 60b, 800, 1500, Cp, Alt, Ps, Dd, 4000Mx	6	8	2 (1 Estafeta)	8 Primeiros: 8, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 1
s18/s20 (INVERNO)	Juvenis e Juniores em conjunto: 60, 60b, 300, 800, 1500, 3000, 5000Mx, 4x400 Comprimento, Triplo, Altura, Vara, Peso	6	8	1 (1 Estafeta)	6 Primeiros: 7, 5, 4, 3, 2, 1
SENIORES (INVERNO)	60, 200, 400, 60b, 4x400 800, 1500, 3000 Comprimento, Triplo, Altura, Vara Peso	6	8	1 (1 Estafeta)	6 Primeiros: 7, 5, 4, 3, 2, 1
VETERANOS (INVERNO) (classif. única F+M)	60, 200, 400, 4x400 800, 1500, 3000, 3/5000Mx Comprimento, Altura, Peso	6	8	1 ** (1 Estafeta)	Classificados por escalação: 5, 3, 2, 1...1
P. COMBINADAS (VERÃO) (classif. única F+M)	Heptatlo (Juv+Jun+Sen – Fem) Decatlo (Juv+Jun+Sen – Masc)	3	3	1 *	Tabela de provas combinadas da WA
SUB 14	60, 150, 60b, 600, 1000, 3000Mx Comprimento, Quádruplo, Altura, Vara em distância, Peso, Dardo, Disco, Martelo	6	8	2	12 Primeiros: 8, 6, 5, 4, 3, 2, 1 (7º a 12º: 1 ponto)
SUB 16	80, 250, 80b/100b, 250b, 800, 1500, 1500obs, 4000Mx Comprimento, Quádruplo, Altura, Vara Peso, Dardo, Disco, Martelo	6	8	2	12 Primeiros: 8, 6, 5, 4, 3, 2, 1 (7º a 12º: 1 ponto)
SUB 18	100, 200, 300, 100b/110b, 300b 800, 1500, 3000, 2000obs, 5000Mx Comprimento, Triplo, Altura, Vara Peso, Dardo, Disco, Martelo	6	8	2	8 Primeiros: 8, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 1
SUB 20	100, 200, 400, 100b/110b, 400b 800, 1500, 3000/5000, 3000obs, 5000Mx Comprimento, Triplo, Altura, Vara Peso, Dardo, Disco, Martelo	6	8	1	6 Primeiros: 7, 5, 4, 3, 2, 1
SENIORES (VERÃO)	100, 200, 400, 100b/110b, 400b 4x100, 4x400 800, 1500, 3000, 5000, 3000obs, 5000Mx Comprimento, Triplo, Altura, Vara Peso, Dardo, Disco, Martelo	6	8	1 (1 Estafeta)	6 Primeiros: 7, 5, 4, 3, 2, 1
VETERANOS (VERÃO) (classif. única F+M)	100, 200, 400, 4x100 800, 1500, 5000, 5000Mx Comprimento, Altura Peso, Dardo, Disco, Martelo	6	8	1 ** (1 Estafeta)	Classificados por escalação: 5, 3, 2, 1...1

* - conta o atleta com a maior pontuação por escalação etário.

** - em cada prova conta apenas o atleta com a maior pontuação, independentemente do escalação etário.

FORA DE ESTÁDIO

(Estrada / Corta Mato / Montanha / Trail)

MODELO DE CLASSIFICAÇÃO COLETIVA DOS CAMPEONATOS REGIONAIS

(RESUMO)

TIPO	ESCALÃO	DISTÂNCIAS	Nº DE ATLETAS	CRITÉRIO	VENCE	DESEMPATE
ESTRADA	Absolutos	8 a 12 km (referência)	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
	s18 + s20	3,5 a 5 km (referência)	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
	Sub 16	2 a 3,5 km (referência)	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
	Sub 14	1 a 2 km (referência)	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
MEIA MARATONA	Absolutos	21.0975m	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
	Absolutos	5 a 8 km	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
CORTA-MATO	s18 + s20	3,5 a 5 km	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
	Sub 16	2 a 3 km	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
	Sub 14	1 a 2 km	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
	Sub 12	600m a 1 km	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
	Sub 10	400m a 600m	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
MONTANHA	Absolutos	8 a 12 km (referência)	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
	Sub 20	6 a 9 km (referência)-	3	Pontos (por lugar)	Menor soma	Melhor 3º
TRAIL	Absolutos	Longo (21 a 42 km)	3	Tempos	Menor soma	Melhor 3º tempo
	Absolutos	Ultra (+ de 42 km)	3	Tempos	Menor soma	Melhor 3º tempo

Campeonatos de Pista com Classificação Coletiva

Campeonatos Regionais Absolutos de Verão (competição individual e coletiva)

Escalão	Sexo	Provas
Absoluto	F	100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000, 3000obs, 5000Mx, 100b, 400b, Cp, Tp, Alt, Vr, Ps, Dd, Dc, Mt, 4x100, 4x400
	M	100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000, 3000obs, 5000Mx, 110b, 400b, Cp, Tp, Alt, Vr, Ps, Dd, Dc, Mt, 4x100, 4x400
<p>Regulamento:</p> <p>Estes campeonatos designam os Campeões Regionais Absolutos de Verão individuais e coletivos.</p> <p>Estes campeonatos atribuem também os títulos individuais de verão de Sub-23 aos atletas melhor classificados em cada prova e que façam 22 anos ou menos no ano em que se realiza a competição.</p> <p>A participação nestes campeonatos é livre (para os clubes filiados na AARAM).</p> <p>Os clubes participam em cada prova com um número ilimitado de atletas e com um máximo de duas estafetas.</p> <p>Cada atleta pode participar em 2 provas por dia, num máximo de 4 provas, desde que, pelo menos, uma delas seja uma estafeta.</p> <p>Para obter classificação coletiva, os clubes devem reunir as seguintes condições:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Número mínimo de atletas (juv/jun/sen): 6 ➤ Nº mínimo de provas: 8 <p>Pontuação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Número de atletas (ou estafetas) que pontuam em cada prova por clube: 1 (os restantes ignoram-se da classificação). - Pontuação (1º→6º): 7,5,4,3,2,1. - Vence, em cada sexo, o clube que obtiver o maior somatório de pontos no conjunto de todas as provas. 		
<p>Notas:</p> <p>As corridas de 100m e 100/110mb terão eliminatórias e final.</p> <p>As restantes corridas são disputadas por séries.</p> <p>Nos lançamentos e nos saltos horizontais, haverá lugar a 3 ensaios para todos os concorrentes, mais 3 ensaios suplementares para os concorrentes com as 8 melhores marcas.</p> <p>Haverá Troféus para o primeiro clube em cada sexo.</p> <p>Haverá medalhas para os 3 primeiros em cada prova (1ª equipa nas estafetas).</p> <p>Haverá medalhas para os Campeões Regionais de Sub-23 de Verão em cada prova.</p>		

Campeonatos Regionais Absolutos de Inverno

(competição individual e coletiva)

Escalão	Sexo	Provas
Absoluto	F	60, 200, 400, 800, 1500, 3000, 3000Mx**, 60b, Cp, Tp, Alt, Vr, Ps, 4x400
	M	60, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000Mx**, 60b, Cp, Tp, Alt, Vr, Ps, 4x400
<p>Regulamento:</p> <p>Estes campeonatos designam os Campeões Regionais Absolutos de Inverno individuais e coletivos.</p> <p>Este campeonato atribui também os títulos individuais de inverno de Sub-23 aos atletas melhor classificados em cada prova e que façam 22 anos ou menos no ano em que se realiza a competição.</p> <p>A participação neste campeonato é livre (para os clubes filiados na AARAM).</p> <p>Os clubes participam em cada prova com um número ilimitado de atletas e com um máximo de duas estafetas nos 4x400m.</p> <p>Cada atleta pode participar em 2 provas por dia, num máximo de 2 provas individuais mais uma estafeta nos dois dias.</p> <p>Para obter classificação coletiva, os clubes devem reunir as seguintes condições:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Número mínimo de atletas (juv/jun/sen): 6 • Nº mínimo de provas: 8 <p>Pontuação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Número de atletas (ou estafetas) que pontuam em cada prova por clube: 1 (os restantes ignoram-se da classificação). - Pontuação (1º→6º): 7,5,4,3,2,1. <ul style="list-style-type: none"> - Vence, em cada sexo, o clube que obtiver o maior somatório de pontos no conjunto de todas as provas. 		
<p>Notas:</p> <p>** As provas de marcha têm apenas classificação individual e não contam para a classificação coletiva.</p> <p>As corridas de 60m e 60mb terão eliminatórias e final.</p> <p>As restantes corridas são disputadas por séries.</p> <p>Nos lançamentos e nos saltos horizontais, haverá lugar a 3 ensaios para todos os concorrentes, mais 3 ensaios suplementares para os concorrentes com as 8 melhores marcas.</p> <p>Haverá Troféus para o primeiro clube em cada sexo.</p> <p>Haverá medalhas para os 3 primeiros em cada prova (1ª equipa nas estafetas).</p> <p>Haverá medalhas para os Campeões Regionais de Sub-23 de Inverno em cada prova.</p>		

Campeonatos Regionais Jovens de Inverno – sub18 + sub20 (competição individual e coletiva)

Escalão	sexo	Provas
s18	F	60, 60b, 200, 300, 800, 1500, 3000, 5000Mx, Cp, Alt, Tp, Vr, Ps, 4x400
s20	M	60, 60b, 200, 300, 800, 1500, 3000, 5000Mx, Cp, Alt, Tp, Vr, Ps, 4x400
<p>Regulamento:</p> <p>Estes campeonatos designam os Campeões Regionais de inverno nos escalões de sub18 e sub20 individuais e coletivos.</p> <p>Cada atleta pode fazer 2 provas por dia, num máximo de 3 no conjunto das duas jornadas (ou 4 se uma delas for a estafeta).</p> <p>Em cada prova são designados o campeão juvenil e o campeão júnior – se um atleta juvenil vencer a prova, sagra-se também campeão de juniores.</p> <p>Nas provas com barreiras e de lançamentos, os atletas competem com as barreiras e engenhos do respetivo escalão – nestas provas os atletas juvenis não podem ser campeões de juniores.</p> <p>Para efeito de classificação coletiva, a classificação de juvenis e juniores é conjunta (mesmo nas provas em que os engenhos ou barreiras sejam diferentes).</p> <p>Classificação coletiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A classificação é conjunta para ambos os escalões • Número mínimo de atletas (juvenis + juniores): 6 • Número mínimo de provas: 8 • Número de atletas por clube que pontuam em cada prova: 1 (e 1 estafeta) - os restantes ignoram-se da classificação. • Pontuação (1^o→6^o): 7,5,4,3,2,1 		
<p>Nota: Troféus para o primeiro clube em cada sexo. Medalhas para o 1^o juvenil e para o 1^o júnior em cada prova (e 1^a equipa de estafetas).</p>		

Campeonatos Regionais Jovens de Inverno – sub14 + sub16 (competição individual e coletiva)

Escalão	sexo	Provas
s16	F/M	60, 60b, 800, 1500, Cp, Alt, Ps, Dd, 4000Mx
s14 + s16		4x80
s14		60, 50b, 600, 1000, Cp, Alt, Ps, Dd, 2000Mx
<p>Regulamento:</p> <p>Estes campeonatos designam os Campeões Regionais de inverno nos escalões de sub14 e sub16 individuais e coletivos.</p> <p>Cada atleta pode fazer 2 provas por dia, num máximo de 3 no conjunto das duas jornadas (ou 4 se uma delas for a estafeta).</p> <p>As estafetas de 4x80m podem ser constituídas por atletas de ambos os escalões.</p> <p>Classificação coletiva:</p> <p>A classificação é conjunta para ambos os escalões</p> <ul style="list-style-type: none"> • Número mínimo de atletas (infantis + iniciados): 6 • Número mínimo de provas: 8 • Número de atletas por clube que pontuam em cada prova: 2 (1 estafeta) – os restantes ignoram-se da classificação. • Pontuação (1^o→8^o): 8,6,5,4,3,2,1,1 		
<p>Nota: Troféus para o primeiro clube em cada sexo. Medalhas para os 3 primeiros em cada prova (e 1^a equipa de estafetas).</p>		

Campeonatos Regionais de Sub 20 (juniores)

(competição individual e coletiva)

Escalão	Sexo	Provas
s20 (+ s18)	F	100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 3000obs, 5000Mx, 100b, 400b, Cp, Tp, Alt, Vr, Ps, Dd, Dc, Mt
	M	100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 3000obs, 5000Mx, 110b, 400b, Cp, Tp, Alt, Vr, Ps, Dd, Dc, Mt
<p>Regulamento: Estes campeonatos designam os Campeões Regionais sub20 individuais e coletivos. Cada atleta pode fazer 2 provas por dia, num máximo de 3 no conjunto das duas jornadas. Classificação coletiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Número mínimo de atletas (juv/jun): 6 • Número mínimo de provas: 8 • Número de atletas que pontuam em cada prova por clube: 1 (os restantes ignoram-se da classificação). • Pontuação (1º→6º): 7,5,4,3,2,1 		
<p>Nota: Troféus para o primeiro clube em cada sexo. Medalhas p/ os campeões regionais em cada prova.</p>		

Campeonatos Regionais de Sub 18 (juvenis)

(competição individual e coletiva)

Escalão	Sexo	Provas
s18 (+ s16)	F	100, 200, 300, 800, 1500, 3000, 2000obs, 5000Mx, 100b, 300b, Cp, Tp, Alt, Vr, Ps, Dd, Dc, Mt
	M	100, 200, 300, 800, 1500, 3000, 2000obs, 5000Mx, 110b, 300b, Cp, Tp, Alt, Vr, Ps, Dd, Dc, Mt
<p>Regulamento: Estes campeonatos designam os Campeões Regionais sub18 individuais e coletivos. Cada atleta pode fazer 2 provas por dia, num máximo de 3 no conjunto das duas jornadas. Classificação coletiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Número mínimo de atletas (inic/juv): 6 • Número mínimo de provas: 8 • Número de atletas que pontuam em cada prova por clube: 2 – os restantes ignoram-se da classificação. • Pontuação (1º→8º): 8,6,5,4,3,2,1,1 		
<p>Nota: Troféus para o primeiro clube em cada sexo. Medalhas p/ os 3 primeiros em cada prova.</p>		

Campeonatos Regionais de Sub 16 (iniciados)

(competição individual e coletiva)

Escalão	Sexo	Provas
s16 (+ s14)	F	80, 250, 800, 1500, 1500obs, 4000Mx, 80b, 250b, Cp, Qdp, Alt, Vr, Ps, Dd, Dc, Mt
	M	80, 250, 800, 1500, 1500obs, 4000Mx, 100b, 250b, Cp, Qdp, Alt, Vr, Ps, Dd, Dc, Mt
<p>Regulamento: Estes campeonatos designam os Campeões Regionais sub16 individuais e coletivos. Cada atleta pode fazer 2 provas por dia, num máximo de 4 no conjunto das duas jornadas. Classificação coletiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Número mínimo de atletas (inf/inic): 6 • Número mínimo de provas: 8 • Número de atletas que pontuam em cada prova por clube: 2 – os restantes ignoram-se da classificação. • Pontuação (1º→12º): 8,6,5,4,3,2,1,1,1,1,1,1 		
<p>Nota: Troféus para o primeiro clube em cada sexo. Medalhas p/ os 3 primeiros em cada prova.</p>		

Campeonatos Regionais de Sub 14 (infantis)

(competição individual e coletiva)

Escalão	Sexo	Provas
s14 (+ 12 anos)	F	60, 150, 600, 1000, 3000Mx, 60b, Cp, Alt, Vr-d, Qdp, Ps, Dd, Dc, Mt
	M	60, 150, 600, 1000, 3000Mx, 60b, Cp, Alt, Vr-d, Qdp, Ps, Dd, Dc, Mt
<p>Regulamento: Estes campeonatos designam os Campeões Regionais sub14 individuais e coletivos. Cada atleta pode fazer 2 provas por dia, num máximo de 4 no conjunto das duas jornadas</p> <p>Classificação coletiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Número mínimo de atletas (inf/Benj): 6 • Número mínimo de provas: 8 • Número de atletas que pontuam em cada prova por clube: 2 – os restantes ignoram-se da classificação. • Pontuação (1^o→12^o): 8,6,5,4,3,2,1,1,1,1,1,1 		
<p>Nota: Troféus para o primeiro clube em cada sexo. Medalhas p/ os 3 primeiros em cada prova.</p>		

Campeonatos Regionais de Provas Combinadas

(competição individual e coletiva)

Escalão	Sexo	Provas
Absolutos s20 s18	F	Heptatlo
	M	Decatlo
<p>Regulamento: Estes Campeonatos designam os Campeões Regionais sub18, sub20 e Absolutos. Os atletas juvenis e juniores competem com os engenhos e barreiras do seu próprio escalão. Na competição feminina as atletas juniores podem acumular o título absoluto.</p> <p>Classificação coletiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Classificação única (ambos os sexos em conjunto) • Número de atletas que pontuam em cada prova e escalão por clube: 1 • Conta a melhor pontuação individual do clube em cada escalão (juvenis, juniores e seniores) • pela tabela WA de provas combinadas • Vencem os clubes que somarem a maior pontuação • Em caso de empate dá-se preferência ao clube com a 3^a melhor pontuação 		
<p>Nota: Medalhas (ou troféus) p/ os campeões regionais (3 primeiros juvenis). Troféu para o melhor clube.</p>		

Campeonatos Regionais de Provas Combinadas de Inverno

(competição individual e coletiva)

Escalão	Sexo	Provas
Absolutos s20 s18	F	Pentatlo
	M	Heptatlo
<p>Regulamento: Estes Campeonatos designam os Campeões Regionais de inverno sub18, sub20 e Absolutos. Os atletas juvenis e juniores competem com os engenhos e barreiras do seu próprio escalão. Na competição feminina as atletas juniores podem acumular o título absoluto.</p> <p>Classificação coletiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Classificação única (ambos os sexos em conjunto) • Número de atletas que pontuam em cada prova e escalão por clube: 1 • Conta a melhor pontuação individual do clube em cada escalão (juvenis, juniores e seniores) • pela tabela WA de provas combinadas • Vencem os clubes que somarem a maior pontuação <p>Em caso de empate dá-se preferência ao clube com a 3^a melhor pontuação</p>		
<p>Nota: Medalhas (ou troféus) p/ os campeões regionais (3 primeiros juvenis). Troféu para o melhor clube.</p>		

Campeonatos Regionais de Veteranos de Verão (competição individual e coletiva)

Escalão	Sexo	Provas
Veteranos	F	100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 5000Mx, Cp, Alt, Ps, Dd, Dc, Mt, 4x100 Poderão ser acrescentadas outras provas ao programa, dependendo de solicitação e inscrição prévia: 80/100b, 400b, 3000obs, Vr, Tp, 4x400
	M	100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 5000Mx, Cp, Alt, Ps, Dd, Dc, Mt, 4x100 Poderão ser acrescentadas outras provas ao programa, dependendo de solicitação e inscrição prévia: 100/110b, 400b, 3000obs, Vr, Tp, 4x400
<p>Regulamento: Estes campeonatos designam os Campeões Regionais de Veteranos individuais e coletivos. Cada atleta pode fazer <u>até 3 provas por dia</u>, num <u>máximo de 5</u> no conjunto das duas jornadas. Estes campeonatos obrigam a inscrição antecipada.</p> <p>Classificação coletiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haverá uma classificação coletiva única <u>englobando ambos os sexos</u> • Número mínimo de atletas: 6 • Número mínimo de provas: 8 • Número de atletas que pontuam em cada prova por clube: 1 (independentemente do escalão) • Pontuação por escalão: <ul style="list-style-type: none"> ○ 1º → 3º: 5,3,2 pontos; ○ restantes: 1 ponto 		
<p>Nota: Troféu para o primeiro clube. Medalhas p/ os campeões regionais em cada prova e escalão.</p>		

Campeonatos Regionais de Veteranos de Inverno (competição individual e coletiva)

Escalão	Sexo	Provas
Veteranos	F	60, 200, 400, 800, 1500, 3000, 3000Mx, 4x400, Cp, Alt, Ps Poderão ser acrescentadas outras provas ao programa, dependendo de solicitação e inscrição prévia: 60b, Vr, Tp, Dd, Dc, Mt, 4x100
	M	60, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000Mx, 4x400, Cp, Alt, Ps Poderão ser acrescentadas outras provas ao programa, dependendo de solicitação e inscrição prévia: 60b, Vr, Tp, Dd, Dc, Mt, 4x100
<p>Regulamento: Estes campeonatos designam os Campeões Regionais de Veteranos individuais e coletivos. Cada atleta pode fazer <u>até 3 provas por dia</u>, num <u>máximo de 5</u> no conjunto das duas jornadas. Estes campeonatos obrigam a inscrição antecipada.</p> <p>Classificação coletiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haverá uma classificação coletiva única <u>englobando ambos os sexos</u> • Número mínimo de atletas: 6 • Número mínimo de provas: 8 • Número de atletas que pontuam em cada prova por clube: 1 (independentemente do escalão) • Pontuação por escalão: <ul style="list-style-type: none"> ○ 1º → 3º: 5,3,2 pontos; ○ restantes: 1 ponto 		
<p>Nota: Troféu para o primeiro clube. Medalhas p/ os campeões regionais em cada prova e escalão.</p>		

Campeonatos de pista SEM classificação coletiva própria

Campeonatos Regionais de Estafetas

(competição de equipas)

	S14	S16	S18	S20	Seniores
Provas:	4x60	4x80	4x100 Estafeta Sueca (100+200+300+400)	4x100 4x400	Estafeta Sueca (100+200+300+400) Estafeta Olímpica (100+200+400+800) 4x1500
<p>Regulamento: Estes Campeonatos designam os Campeões Regionais de Estafetas dos vários escalões etários (exceto nas estafetas de 4x100 e 4x400 para seniores, que continuam a disputar-se nos CR Absolutos). Não têm classificação coletiva própria – mas integram as Taças dos diferentes escalões etários. A prova de 4x1500m conta também para a classificação coletiva do troféu <i>Madeira a Correr</i>.</p>					
<p>Nota: Medalhas p/ os campeões regionais absolutos e dos vários escalões. Veteranos (escalão único) - Medalhas p/ os elementos da equipa campeã, constituída exclusivamente por atletas veteranos (Sueca, Olímpica e 4x1500m).</p>					

Campeonatos Regionais de Inverno de Lançamentos Longos

(competição individual)

Escalão	Sexo	Provas
Absolutos s20 s18	F	Dardo, Disco e Martelo
	M	Dardo, Disco e Martelo
<p>Regulamento: Estes Campeonatos designam, em ambos os sexos, os Campeões Regionais de Lançamentos Longos de Inverno em sub18, sub20 e absolutos. Clarificação dos critérios de participação e atribuição de títulos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Os atletas devem participar nas provas do seu escalão etário. <ul style="list-style-type: none"> Os atletas sub16 (iniciados) são autorizados a participar nas provas do escalão sub18. Nos casos em que o engenho é igual para juniores e seniores (todas as provas femininas e Dardo masculino) os atletas juniores podem ser, simultaneamente, campeões de juniores e campeões absolutos. No caso do lançamento do disco feminino, apesar do engenho ser igual, a prova (e respetiva classificação) de juvenis (e iniciadas) é separada da prova de juniores e seniores (portanto, uma juvenil não pode ser campeã absoluta). <p>Não têm classificação coletiva própria – mas integram as Taças da Madeira (absolutos e Jovens).</p>		
<p>Nota: Medalhas p/ os campeões regionais em cada escalão e sexo.</p>		

Campeonatos Regionais 10.000m

(competição individual)

Escalão	Sexo	Provas
Absolutos (+ s20)	F e M	10.000m
<p>Regulamento: Estes Campeonatos designam, em ambos os sexos, os Campeões Regionais Individuais Absolutos e também os campeões regionais dos vários escalões de veteranos. Os atletas juniores estão autorizados a competir neste campeonato. Não têm classificação coletiva própria – mas integram a Taça da Madeira (absolutos).</p>		
<p>Nota: Medalhas p/ os 3 primeiros de cada sexo. Medalha p/ o campeão veterano em cada escalão.</p>		

CAMPEONATOS FORA DE ESTÁDIO (Estrada / Corta Mato / Montanha / Trail)

Campeonatos Regionais de Estrada

Regulamento	
Classificação Individual	<p>Estes campeonatos designam os Campeões Regionais Absolutos e também os títulos individuais dos vários escalões de Veteranos.</p> <p>Prova dirigida aos atletas filiados na AARAM – Seniores e Veteranos.</p> <p>Há apenas uma classificação feminina e outra masculina que determinam os respetivos campeões. Vencem os atletas filiados na AARAM que obtiverem a melhor classificação.</p> <p>Classificação elaborada em função do tempo de chip.</p> <p>Medalhas (ou troféus) p/ os 3 primeiros de cada sexo.</p> <p>Medalhas (ou troféus) p/ o melhor veterano de cada escalão e sexo.</p>
Classificação Coletiva	<p>As classificações coletivas (feminina e masculina) dos Campeonatos Regionais de Estrada são elaboradas a partir das classificações individuais finais.</p> <p>A pontuação de cada clube em cada sexo é obtida a partir do somatório das classificações individuais dos seus melhores três elementos.</p> <p>Vencem os clubes filiados na AARAM que obtiverem a menor pontuação.</p> <p>Em caso de empate, dá-se preferência ao clube cujo terceiro elemento tenha melhor classificação.</p> <p>Troféus p/ os 3 primeiros clubes em cada sexo.</p>

Campeonatos Regionais de Estrada para sub18 e sub20

Regulamento	
Classificação Individual	<p>Prova dirigida aos atletas filiados na AARAM – Juvenis e Júniores.</p> <p>Em cada sexo são designados campeões regionais de sub18 e de sub20 os atletas de cada escalão, filiados na AARAM, que obtiverem a melhor classificação.</p> <p>Classificação elaborada em função da ordem de chegada (tempo ao tiro).</p> <p>Medalhas para os 3 primeiros sub18 e para os 3 primeiros sub20 em cada sexo (os juvenis também contam para o pódio de júniores).</p> <p>Nota:</p> <p>Independentemente da data de realização destes campeonatos, os atletas competem de acordo com o seu respetivo <u>escalão a 1 de janeiro</u>.</p>
Classificação Coletiva	<p>Em cada sexo, <u>a classificação coletiva é conjunta</u>, agrupando os atletas <u>sub18 e sub20</u> do mesmo clube.</p> <p>As classificações coletivas são elaboradas <u>a partir das classificações individuais dos atletas</u> atribuindo-se o número de pontos igual à classificação de cada atleta.</p> <p>A pontuação de cada clube em cada sexo é obtida a partir do somatório das classificações individuais dos seus melhores três elementos.</p> <p>Vencem os clubes filiados na AARAM que obtiverem a menor pontuação.</p> <p>Em caso de empate, dá-se preferência ao clube que tenha o melhor terceiro elemento.</p> <p>Troféus p/ o primeiro clube em cada sexo.</p>

Campeonatos Regionais de Estrada para sub14 e sub16

Regulamento	
Classificação Individual	<p>A participação poderá ser aberta a toda a população.</p> <p>São designados campeões regionais de sub14 e de sub16, em cada sexo, os vencedores da respetiva prova.</p> <p>Classificação elaborada em função da ordem de chegada (tempo ao tiro).</p> <p>Medalhas p/ os 3 primeiros em cada escalão e sexo.</p> <p>Nota:</p> <p>Independentemente da data de realização destes campeonatos, os atletas competem de acordo com o seu respetivo <u>escalão a 1 de janeiro</u>.</p>
Classificação Coletiva	<p>As classificações coletivas (feminina e masculina) são elaboradas a partir das classificações individuais dos atletas, atribuindo-se o número de pontos igual à classificação de cada atleta.</p> <p>A pontuação de cada clube em cada escalão e sexo é obtida a partir do somatório das classificações individuais dos seus melhores <u>três elementos</u>.</p> <p>Vencem os clubes filiados na AARAM que obtiverem a menor pontuação.</p> <p>Em caso de empate, dá-se preferência ao clube que tenha o melhor terceiro elemento.</p> <p>Troféu p/ o primeiro clube em cada escalão e sexo.</p>

Campeonatos Regionais de Meia Maratona (21.0975m)

Regulamento	
Classificação Individual	<p>Estes campeonatos designam os Campeões Regionais Absolutos e também os títulos individuais dos vários escalões de Veteranos.</p> <p>A participação poderá ser aberta a toda a população do escalão sénior.</p> <p>Há apenas uma classificação feminina e outra masculina que determinam os respetivos campeões. Vencem os atletas filiados na AARAM que obtiverem a melhor classificação.</p> <p>Classificação elaborada em função do tempo de chip.</p> <p>Medalhas (ou troféus) p/ os 3 primeiros de cada sexo.</p> <p>Medalhas (ou troféus) p/ o melhor veterano de cada escalão e sexo.</p>
Classificação Coletiva	<p>As classificações coletivas (feminina e masculina) dos Campeonatos Regionais de Meia Maratona são elaboradas a partir das classificações individuais finais.</p> <p>Os clubes podem participar com um número ilimitado de atletas.</p> <p>A pontuação de cada clube em cada sexo é obtida a partir do somatório das classificações individuais dos seus melhores <u>três elementos</u>.</p> <p>Vencem os clubes filiados na AARAM que obtiverem a menor pontuação.</p> <p>Em caso de empate, dá-se preferência ao clube cujo terceiro elemento tenha melhor classificação.</p> <p>Troféus p/ os 3 primeiros clubes em cada sexo.</p>

Campeonatos Regionais de Corta-Mato

Regulamento	
Provas	Seniores (e veteranos): distâncias entre 5 e 8 km (Fem e Masc) Sub18 e Sub20: distâncias entre 3,5 e 5 km (Fem e Masc)
Classificação Individual	<p>Participação destinada a atletas filiados na AARAM – sub18, sub20, Seniores e Veteranos.</p> <p>Estes campeonatos designam os Campeões Regionais Absolutos e também os títulos individuais de sub18, sub20, Sub-23 e dos vários escalões de veteranos.</p> <p>Caso o número de inscritos o justifique, os atletas poderão ser distribuídos por duas ou mais séries, procurando agrupar os melhores atletas na melhor série.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Para esta distribuição considera-se a classificação dos Campeonatos Regionais de Corta-Mato do ano anterior e a pontuação média do <i>Madeira a Correr</i> e <i>Madeira Trail</i>. ➤ A melhor série é a última a ser disputada. <p>A classificação geral é elaborada a partir dos tempos individuais de cada atleta (por tempo de chip), independentemente da série em que participe.</p> <p>Os atletas sub18 e sub20 correm numa série separada (dado que estes campeonatos apuram para os campeonatos nacionais a realizar antes do final do ano, são considerados os escalões em vigor até 31/dez).</p> <p>- Na prova para s18 e s20 a classificação é elaborada em função da ordem de chegada (tempo ao tiro). - Nesta prova é utilizado o sistema de <u>final de prova após o 1º cortar a meta</u>.</p> <p>Medalhas (troféus) p/ os 3 primeiros Absolutos e para os Campeões de Sub-23 Medalhas para os campeões de sub18, de sub20, de sub-23 e dos vários escalões de veteranos.</p>
Classificação Coletiva	<p>Há classificações coletivas por sexo e escalão (sub18+sub20 e absolutos), que são elaboradas a partir das respetivas classificações individuais.</p> <p>A pontuação de cada clube no escalão absoluto é obtida a partir do somatório das pontuações individuais dos seus três elementos melhores classificados.</p> <p>A pontuação de cada clube no escalão de sub18+sub20 é obtida a partir do somatório das pontuações individuais dos seus três elementos juvenis e/ou juniores melhores classificados.</p> <p>Sagram-se Campeões Regionais os clubes filiados na AARAM que obtiverem a menor pontuação.</p> <p>Em caso de empate, dá-se preferência ao clube cujo terceiro elemento tenha melhor classificação.</p> <p>Troféus p/ os três primeiros clubes absolutos e para os clubes campeões jovens em cada sexo.</p>

Corta-Mato Jovem (e Escolar)

Regulamento				
Provas	Sub10	Sub12	Sub14	Sub16
	400 a 600m	500m a 1km	1 a 2km	2 a 3km
Classificação Individual	<p>Participação aberta a toda a população federada e escolar dos escalões de: sub10, sub12, sub14 e sub16.</p> <p>É disputada uma corrida por cada escalão e sexo, que definirá os respetivos campeões, mas caso o número de inscritos o justifique, os atletas poderão ser distribuídos por duas ou mais séries do mesmo escalão.</p> <p>Classificação elaborada em função da ordem de chegada (tempo ao tiro) – caso haja mais de uma série do mesmo escalão, os atletas serão ordenados de acordo com o respetivo tempo.</p> <p>É utilizado o sistema de <u>final de prova após o 1º cortar a meta</u>.</p> <p>Medalhas p/ os 3 primeiros em cada escalão e sexo.</p>			
Classificação Coletiva	<p>Em cada escalão e sexo e a partir das respetivas classificações individuais, serão elaboradas duas classificações coletivas: escolar e de clubes.</p> <p>A pontuação coletiva de cada escola ou clube é obtida a partir do somatório das pontuações individuais dos seus três elementos melhores classificados.</p> <p>As escolas podem participar com um número limitado de elementos por sexo/escalão (a definir pela DSDE).</p> <p>Os clubes inscrevem os seus atletas, indicando os que também participam pela respetiva escola (<u>o mesmo aluno pode pontuar para a sua escola e para o seu clube</u>).</p> <p>Vencem as escolas e clubes que obtiverem a menor pontuação.</p> <p>Em caso de empate, dá-se preferência à equipa cujo terceiro elemento tenha melhor classificação.</p> <p>Troféu p/ o melhor clube em cada escalão e sexo – as escolas serão premiadas pela DSDE.</p>			

Campeonatos Regionais de Montanha

Regulamento	
Classificação Individual	<p>Estes campeonatos designam os Campeões Regionais Absolutos e também os títulos individuais de sub-20, de sub-23 e dos vários escalões de veteranos.</p> <p>Participação destinada a atletas sub20, sub23, seniores e veteranos filiados na AARAM.</p> <p>Há uma classificação separada para sub20 – no entanto, se a prova for em conjunto, os atletas sub20 também serão classificados na prova principal, podendo, inclusivamente, sagrar-se campeões de seniores.</p> <p>Vencem os atletas filiados na AARAM que obtiverem a melhor classificação.</p> <p>Medalhas (troféus) p/ os 3 primeiros da classificação geral.</p> <p>Medalhas (ou troféus) p/ o melhor sub20, para o melhor sub23 e para o melhor veterano de cada escalão e sexo.</p>
Classificação Coletiva	<p>Há classificações coletivas por sexo para sub20 e para absolutos, que são elaboradas a partir das respetivas classificações individuais.</p> <p>A pontuação de cada clube é obtida a partir do somatório das pontuações individuais dos seus <u>três elementos</u> melhores classificados.</p> <p>Vencem os clubes filiados na AARAM que obtiverem a menor pontuação.</p> <p>Em caso de empate, dá-se preferência ao clube cujo terceiro elemento tenha melhor classificação.</p> <p>Troféus p/ os 3 primeiros clubes absolutos em cada sexo (e primeiro clube em sub20).</p>

Campeonatos Regionais de Trail (até 42.195m) e de Trail Ultra (acima de 42.195m)

Regulamento					
Provas	<table border="1"> <tr> <td>Trail</td> <td>Sub18: distâncias até 15 km (Fem e Masc) Sub20: distâncias até 21 km (Fem e Masc) Seniores e Veteranos (Trail Longo): distâncias entre 21 e 42 km (Fem e Masc)</td> </tr> <tr> <td>Trail Ultra</td> <td>Seniores e Veteranos: distâncias acima de 42km (Fem e Masc)</td> </tr> </table>	Trail	Sub18: distâncias até 15 km (Fem e Masc) Sub20: distâncias até 21 km (Fem e Masc) Seniores e Veteranos (Trail Longo): distâncias entre 21 e 42 km (Fem e Masc)	Trail Ultra	Seniores e Veteranos: distâncias acima de 42km (Fem e Masc)
Trail	Sub18: distâncias até 15 km (Fem e Masc) Sub20: distâncias até 21 km (Fem e Masc) Seniores e Veteranos (Trail Longo): distâncias entre 21 e 42 km (Fem e Masc)				
Trail Ultra	Seniores e Veteranos: distâncias acima de 42km (Fem e Masc)				
Classificação Individual	<p>Estes campeonatos designam os Campeões Regionais Absolutos e também os títulos individuais dos escalões de sub18, sub20 e dos vários escalões de Veteranos.</p> <p>A participação é aberta a toda a população.</p> <p>Vencem os atletas filiados na AARAM que obtiverem a melhor classificação.</p> <p>Medalhas (ou troféus) p/ os 3 primeiros de cada sexo.</p> <p>Medalhas (ou troféus) p/ o melhor veterano de cada escalão e sexo.</p>				
Classificação Coletiva	<p>Haverá classificação coletiva apenas nas provas destinadas ao escalão absoluto (Longo e Ultra).</p> <p>As classificações coletivas (feminina e masculina) dos Campeonatos Regionais de Trail Longo e de Trail Ultra, são elaboradas a partir das classificações individuais finais.</p> <p>A pontuação de cada clube em cada sexo é obtida a partir do <u>somatório dos tempos</u> individuais dos seus melhores <u>três elementos</u>.</p> <p>Vencem os clubes filiados na AARAM que somarem o menor tempo.</p> <p>Em caso de empate, dá-se preferência ao clube cujo terceiro elemento tenha o melhor tempo.</p> <p>Troféus p/ os 3 primeiros clubes em cada sexo na competição absoluta.</p>				

OUTRAS COMPETIÇÕES

Olímpico Jovem (competição individual)

Escalão	sexo	Provas
Sub18		100, 200, 800, 1500, 100/110b, 300b, Cp, Alt, Ps, Dd
Sub16	F/M	80, 250, 800, 1500, 80/100b, 250b, 1500obs, 4000Mx, Cp, Alt, Qp, Vr, Ps, Dc, Dd, Mt, 4x80
Sub14		60, 150, 600, 1000, 60b, 3000Mx, Cp, Alt, Qp, Vr-D, Ps, Dc, Dd, Mt, 4x60
<p>Regulamento: Esta competição é aberta a toda a população federada e escolar dos escalões de sub14, sub16 e sub18 e é realizada em 4 dias.</p> <p>Cada atleta pode fazer 2 provas por dia, num máximo de 3 quando em dois dias consecutivos (ou 4 se uma delas for a estafeta).</p>		
<p>Nota: Medalhas para os 3 primeiros em cada prova por escalão e sexo</p>		

Atleta Completo (competição individual e coletiva)

Escalão	sexo	Provas
Sub18	F	Heptatlo: 100b+Alt+Ps+200/Cp+Dd+800 (CR Provas Combinadas)
	M	Decatlo: 100+Cp+Ps+Alt+300/110b+Dc+Vr+Dd+1500 (CR Provas Combinadas)
Sub16	F	Heptatlo: 80b+Dd+Alt/80+Cp+Ps+800
	M	Heptatlo: 80+Cp+Dd/100b+Ps+Alt+1000
Sub14	F	Pentatlo Regional: 60+Ps/50b+Cp+1000
	M	Pentatlo Regional: 60+Cp/50b+Ps+1000
<p>Regulamento: Esta competição é aberta a toda a população federada e escolar dos escalões de sub14, sub16 e sub18 e é realizada em 2 dias consecutivos.</p> <p>Esta competição designa os atletas campeões regionais de provas combinadas nos escalões de infantis e iniciados.</p> <p>Para se classificar, os atletas terão de completar todas as provas combinadas.</p> <p>Classificação coletiva única (ambos os sexos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conta a melhor pontuação em cada escalão e sexo por clube. • Vence o clube com maior pontuação. 		
<p>Nota: Medalhas para os 3 primeiros em cada escalão e sexo</p> <p>Troféu para o clube vencedor</p>		

Triatlo Técnico Jovem (competição individual e coletiva)

Escalão	sexo	Provas
Sub18	F	Triatlo A: Alt+60b+Ps Triatlo B: Cp+60+Ps
	M	Triatlo A: 60b+Ps+Alt Triatlo B: 60+Ps+Cp
Sub16	F	Triatlo: Cp+60b+Ps
	M	Triatlo: 60b+Cp+Ps
Sub14	F	Triatlo Regional: Ps+50b+Cp
	M	Triatlo Regional: 50b+Ps+Cp
<p>Regulamento: Esta competição é aberta a toda a população federada e escolar dos escalões de sub14, sub16 e sub18 e é realizada num só dia.</p> <p>Para se classificar, os atletas terão de completar todas as provas combinadas.</p> <p>Classificação coletiva única (ambos os sexos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conta a melhor pontuação em cada escalão e sexo por clube. • Vence o clube com a maior pontuação. <p>Nota:</p> <p>Independentemente da data de realização desta competição, os atletas competem de acordo com o seu respetivo <u>escalão a 1 de janeiro</u>.</p>		
<p>Nota: Medalhas para os 3 primeiros em cada escalão e sexo</p> <p>Troféu para o clube vencedor</p>		

Quilómetro Jovem (competição individual e coletiva)

Escalão	sexo	Provas
Sub18	F/M	1000 m
Sub16		1000 m
Sub14		1000 m
Sub12		1000 m
<p>Regulamento: Esta competição é aberta a toda a população federada e escolar dos escalões de sub12, sub14, sub16 e sub18.</p> <p>Cada atleta só pode participar na prova do seu escalão etário.</p> <p>Classificação coletiva única (ambos os sexos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conta o melhor tempo em cada escalão e sexo por clube. <ul style="list-style-type: none"> ○ Os <u>sub12 (benjamins) não contam</u> para a classificação coletiva. • Vence o clube com menor soma de tempos (um clube que apresente atletas em todos os escalões será sempre classificado à frente de outro que apresente atletas num menor número de escalões). 		
<p>Nota: Medalhas para os 3 primeiros em cada prova por escalão e sexo</p> <p>Troféu para o clube vencedor</p>		

COMPETIÇÕES DE REGULARIDADE

- **Trail Madeira** – ver regulamento próprio
- **Madeira a Correr** – ver regulamento próprio
- **Mini Madeira a Correr** – ver regulamento próprio
- **Circuito Regional de Montanha** – ver regulamento próprio
- **Taça da Madeira** (Absolutos) – ver regulamento próprio
- **Taça Jovem da Madeira** (sub18 e sub20) – ver regulamento próprio
- **Taça de Iniciados** (sub16) – ver regulamento próprio
- **Taça de Infantis** (sub14) – ver regulamento próprio
- **Taça Fun’Athletics** (sub12) – ver regulamento próprio