

REGULAMENTO

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. A participação nestes campeonatos é reservada aos atletas filiados na AARAM com mais de 34 anos e com a sua situação regularizada.
- 1.2. Todos os clubes filiados na AARAM podem participar com um número ilimitado de atletas de todos os escalões de veteranos.
- 1.3. Cada atleta pode participar em até 3 provas por dia, num máximo de 5 provas nos dois dias de competição.
- 1.4. Todas as corridas serão realizadas por séries (não haverá eliminatórias) e, caso seja necessário realizar mais de uma série, os atletas serão agrupados de acordo com o seu escalão etário.
 - 1.4.1. No caso de haver atletas do mesmo escalão em séries diferentes, a classificação será ordenada de acordo com os respetivos tempos.
- 1.5. Nos concursos de lançamentos e saltos horizontais todos os atletas terão direito a 3 ensaios, mais 3 ensaios finais para os atletas com as 8 melhores marcas (independentemente do escalão etário e do engenho utilizado).
- 1.6. O modo de subida das fasquias está definido nas “observações” do programa horário, mas é possível solicitar o início do concurso a altura inferior, desde que em múltiplo do incremento inicial previsto.

2. PROGRAMA DE PROVAS (FEMININOS E MASCULINOS)

- Corridas: **100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 5000m marcha e 4x100m**
- Concursos: **Comprimento, Altura, Peso, Dardo, Disco e Martelo**

3. PARTICIPAÇÃO EXTRA COMPETIÇÃO

- 3.1. Poderá haver participação nas provas e escalões expressamente designados no programa horário;
- 3.2. Embora nalguns casos os atletas que competem extra competição possam participar conjuntamente com os atletas veteranos, será dada prioridade à participação em séries separadas dos atletas veteranos.

4. INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES

- 4.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma fpacompeticoes.pt **até quinta-feira anterior à data das provas**;
- 4.2. a participação terá de ser confirmada até uma hora antes do início de cada prova.

5. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

- 5.1. Estes campeonatos atribuem os títulos de **Campeão Regional em cada escalão de veteranos** em cada prova individual do programa dos campeonatos.
- 5.2. É atribuído também o título de Campeão Regional aos constituintes das equipas vencedoras da estafeta de 4x100m (desde que todos os elementos sejam veteranos – independentemente do escalão).

6. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

- 6.1. Estes campeonatos designam os **clubes Campeões Regionais de Veteranos** de verão.
- 6.2. Haverá uma classificação coletiva única englobando os atletas de ambos os sexos.
- 6.3. Para que possam obter classificação coletiva, os clubes devem:
 - 6.3.1. Classificar um mínimo de seis (6) atletas (femininos e/ou masculinos);
 - 6.3.2. Os atletas devem obter classificação em, pelo menos, oito (8) provas do programa dos campeonatos.
- 6.4. Em cada prova, sexo e escalão etário é atribuída uma pontuação provisória a todos os atletas do mesmo escalão etário nos seguintes moldes:
 - **5, 3 e 2 pontos** do 1º ao 3º lugar, respetivamente e **1 ponto** aos restantes classificados.
- 6.5. A partir dessa pontuação provisória, cada clube adiciona à respetiva pontuação coletiva o número de pontos obtidos pelo seu atleta mais pontuado, respeitando cumulativamente os seguintes critérios:
 - 6.5.1. Em cada prova conta apenas um atleta por clube (independentemente do escalão etário).
 - 6.5.2. Para a classificação coletiva contam apenas as provas do programa dos Campeonatos Regionais de Veteranos definidas no ponto 2.
- 6.6. Derivações de uma determinada prova do mesmo sexo consideram-se, para este efeito, como a mesma prova (em que cada clube só pontua uma vez) - por exemplo: lançamentos com engenhos de diferentes pesos.
- 6.7. Vence o clube que somar o maior número de pontos no conjunto das provas de ambos os sexos.
- 6.8. Em caso de empate, vence o clube com maior número de primeiros lugares (e se o empate subsistir, com o maior número de segundos lugares e assim sucessivamente).

7. PRÉMIOS

- Será atribuído um troféu ao clube vencedor.
- Será atribuída uma medalha ao vencedor de cada prova individual, por sexo e em cada escalão etário e também à 1ª equipa na estafeta de 4x100m.

8. PROGRAMA HORÁRIO

3 / JUNHO – SÁBADO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	Escalões CRV	Escalões Extra	Obs.
15h00	MARTELO	F+M	V35 a V100	s14	Engenhos do respetivo escalão
	PESO	F+M	-	s16 a Sen	Engenhos do respetivo escalão
15h45	PESO	F+M	V35 a V100	s14	Engenhos do respetivo escalão
	MARTELO	F+M	-	s16 a Sen	Engenhos do respetivo escalão

3 / JUNHO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	Escalões CRV	Escalões Extra	Obs.
18h00	ALTURA	F	-	s18/s20/Sen	1,25 (+5) → 1,40 (+3) →
	ALTURA	M	-	s16 a Sen	1,40 (+6) → 1,52 (+3) →
	60 M	F	-	s14	
18h10	60 M	M	-	s14	
18h20	100 M	F	V35 a V100	s18/s20/Sen	Séries separadas
18h30	100 M	M	V35 a V100	s18/s20/Sen	Séries separadas
	QUÁDRUPLO – A	F	-	s14	Tábuas: 8 e 10m
18h40	80 M	F	-	s16	
18h45	DARDO	F+M	V50 a V100	s14	Engenhos do respetivo escalão
18h50	80 M	M	-	s16	
19h00	1 500 M	F	V35 a V100	s16	
	1 500 M	M	V65 a V100	-	
19h10	1 500 M	M	V35 a V60	s16	
	1 500 M	F	-	s18 a Sen	
19h20	1 500 M	M	-	s18 a Sen	
19h20	ALTURA	F+M	V35 a V100	S14	0,94 (+6) → 1,30 (+4) →
	ALTURA	F	-	s16	1,18 (+6) → 1,30 (+4) →
19h30	QUÁDRUPLO – A	M	-	s14	Tábuas: 8 e 10m
	300 M	F	-	s16/s18	
19h35	300 M	M	-	s16/s18	
19h40	DARDO	F+M	V35 a V45	s16 a Sen	Engenhos do respetivo escalão
19h45	400 M	F	V35 a V100	s20/Sen	Séries separadas
19h55	400 M	M	V35 a V100	s20/Sen	Séries separadas
20h05	5 000 M	F+M	V35 a V100	s20/Sen	

4 / JUNHO – DOMINGO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	Escalões CRV	Escalões Extra	Obs.
9h30	5 000 M MARCHA	F+M	V35 a V100	s16 a Sen	
10h00	DISCO	F+M	V35 a V100	s14	Engenhos do respetivo escalão
	COMPRIMENTO	F+M	V35 a V100	s16	Tábua: 1m e/ou 2,5m
10h10	100 M BARR.	F	-	s18/s20/Sen	10b – 13+8,5m / 0,76 + 0,84m
10h20	110 M BARR.	M	-	s18/s20/Sen	10b – 13,72+9,14m / 0,91 + 1 + 1,06m
10h30	VARA	F+M	-	s16 a Sen	2,00 (+15) → 2,60 (+10) →
	60 M BARR.	F	-	s14	6b – 12+7m / 0,76m
10h40	60 M BARR.	M	-	s14	6b – 12+7,5m / 0,76m
11h00	COMPRIMENTO	F+M	-	s18/s20/Sen	Tábua: 2,5m
	DISCO	F+M	-	s16 a Sen	Engenhos do respetivo escalão
	200 M	F	V35 a V100	s18/s20/Sen	Séries separadas
11h10	200 M	M	V35 a V100	s18/s20/Sen	Séries separadas
11h25	800 M	F	V35 a V100	s18/s20/Sen	Séries separadas
11h35	800 M	M	V35 a V100	s18/s20/Sen	Séries separadas
11h50	4 x 100 M	F+M	V35 a V100	s16 a Sen	