

## **REGULAMENTO**

### **1. PARTICIPAÇÃO**

- 1.1. A participação nestes campeonatos é reservada aos atletas e clubes filiados na AARAM 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 sub-18, sub-20 e absolutos.
  - 1.2.1. Não é permitida a constituição de estafetas com atletas individuais ou de clubes diferentes e cada clube pode apresentar um máximo de duas estafetas na mesma prova.
- 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 **sub-18** e **sub-20**, devem respeitar os requisitos do Regulamento Geral de Competições, que a seguir se enunciam:
  - 1.4.1. Os atletas sub18 e sub-20 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.
  - 1.4.2. Os atletas sub-18 que participem numa prova de corrida ou marcha com distância igual ou superior a 300m e inferior a 1500m, não podem participar posteriormente em mais nenhuma prova dessa jornada, com exceção da estafeta de 4x100m.
  - 1.4.3. Os atletas sub-18 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. A organização é responsável pela distribuição dos atletas pelas séries, de acordo com os seus registos anteriores.
  - 1.6.2. A classificação é ordenada em função dos tempos realizados por cada atleta – em caso de empate em séries diferentes, os pontos serão repartidos equitativamente.
- 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.
- 1.9. Será permitida a participação extracompetição de atletas filiados noutras associações de atletismo e de atletas de outros escalões nas provas extra designadas no programa.
  - 1.9.1. Os atletas que participam extracompetição só poderão participar em finais caso não seja em prejuízo de atletas filiados na AARAM.

### 2. INSCRIÇÕES

- 2.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma [fpacompeticoes.pt](http://fpacompeticoes.pt) **até quinta-feira** anterior à data da competição;
- 2.2. a participação terá de ser **confirmada até uma hora antes** do início de cada prova.

### 3. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

- 3.1. Estes campeonatos atribuem os títulos de **Campeão Regional Absoluto de Verão** em cada prova individual e nas estafetas (femininos e masculinos).
- 3.2. Estes campeonatos atribuem 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.

### 4. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

- 4.1. Estes campeonatos designam os **clubes Campeões Regionais de Verão** (em femininos e em masculinos).
- 4.2. Para que possam obter classificação colectiva num dos sexos, os clubes devem:
  - 4.2.1. Apresentar um mínimo de seis (6) atletas em competição;
  - 4.2.2. Os atletas devem competir em, pelo menos, oito (8) provas diferentes.
- 4.3. Em cada prova pontua o melhor atleta de cada clube.
  - 4.3.1. Para este efeito, os restantes atletas do mesmo clube e outros atletas individuais serão ignorados da classificação.
- 4.4. Serão pontuados os seis (6) primeiros em cada prova.
  - 4.4.1. Serão atribuídos 7, 5, 4, 3, 2 e 1 pontos, respetivamente, aos 1º, 2º...e 6º classificado de cada prova (ignorando individuais e outros atletas do mesmo clube).
- 4.5. Vence, em cada sexo, o clube cuja equipa obtenha o maior somatório de pontos no final dos campeonatos.
  - 4.5.1. 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).

### 5. TAÇA DA MADEIRA

- Estes campeonatos contam para a classificação da Taça da Madeira (ver regulamento próprio).

### 6. PRÉMIOS

- Serão atribuídos troféus aos clubes vencedores em cada sexo.
- Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros absolutos nas provas individuais e aos campeões nas provas de estafetas.
- Serão atribuídas medalhas aos campeões de sub-23 nas provas individuais.

### PROGRAMA / HORÁRIO (RETIFICADO-2):

#### SÁBADO, 24/JUNHO/2023 – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
19h35	5.000 M	F				✓	✓	<a href="#">Em simultâneo c/ o CR Sub-20</a>
	5.000 M	M				✓	✓	

#### SEXTA, 7/JULHO/2023 – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
19h30	4x 100 M	F			✓	✓	✓	
	VARA	M			✓	✓	✓	2,50 (+15) → 3,55 (+10) → 4,15 (+5)
	DISCO	F			✓	✓	✓	1 kg
19h40	DISCO	M			Extra	Extra		1,75 kg – limite extras: 3 atletas
	4x 100 M	M			✓	✓	✓	
19h50	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	
	1.500 M	F			✓	✓	✓	
20h00	1.500 M	M			✓	✓	✓	
20h10	100 M – ELIM.	M			✓	✓	✓	Eliminatórias
20h20	100 M – ELIM.	F			✓	✓	✓	Eliminatórias
20h30	3.000 M OBST.	F			-	✓	✓	0,76m
20h35	ALTURA	F			✓	✓	✓	1,20 (+4) → 1,44 (+3) → 1,62 (+2)
	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	
	DISCO	M			✓	✓	✓	2 kg
20h45	100 M – FINAL	M			✓	✓	✓	Final
20h50	100 M – FINAL	F			✓	✓	✓	Final
21h00	3.000 M OBST.	M			-	✓	✓	0,91m
21h15	400 M	M			✓	✓	✓	
21h25	400 M	F			✓	✓	✓	

#### 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 45 minutos antes da sua prova.

Nos restantes concursos os atletas devem apresentar-se 30 minutos antes da sua prova.

### SÁBADO, 8/JULHO/2023 – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
15h00	<b>PESO</b>	F			✓	✓	✓	4kg
	<b>MARTELO</b>	M			Extra	✓	✓	7,26kg (Extra: 5k)
15h40	<b>PESO</b>	F+M	Extra	Extra				Prova extra: 2/3/4k
15h45	<b>MARTELO</b>	F			✓	✓	✓	4kg
16h20	<b>PESO</b>	M			Extra	✓	✓	7,26kg (Extra: 5k)
16h30	<b>MARTELO</b>	F+M	Extra	Extra				Prova extra: 2/3/4k

### SÁBADO, 8/JULHO/2023 – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
18h00	<b>400 M BARR.</b>	F			✓	✓	✓	10b – 45+35 / 0,76m
	<b>ALTURA</b>	M			✓	✓	✓	1,45 (+5) → 1,75 (+3) → 1,99 (+2)
18h10	<b>400 M BARR.</b>	M			✓	✓	✓	10b – 45+35 / 0,91m
18h15	<b>DARDO</b>	F			✓	✓	✓	600 g
18h20	<b>5.000 M MARCHA</b>	F+M			✓	✓	✓	
	<b>TRIPLO</b>	F			✓	✓	✓	Tábua: 8 e/ou 10m
18h30	<b>QUÁDRUPLO - A</b>	F	Extra					Limite extras: 5 atletas
	<b>QUÁDRUPLO - B</b>	F		Extra				
19h00	<b>3.000 M</b>	F			-	✓	✓	
19h10	<b>3.000 M</b>	M			-	✓	✓	
19h20	<b>800 M</b>	F			✓	✓	✓	
	<b>800 M</b>	M			✓	✓	✓	
19h30	<b>DARDO</b>	M			✓	✓	✓	800 g
	<b>VARA</b>	F			✓	✓	✓	2,00 (+15) → 2,75 (+10) → 3,15 (+5)
	<b>VARA</b>	F+M		Extra				
19h40	<b>TRIPLO</b>	M			✓	✓	✓	Tábua: 10 e/ou 11m
	<b>QUÁDRUPLO - B</b>	M		Extra				Tábua: 10 e/ou 11m
19h45	<b>100 M BARR. – ELIM.</b>	F			✓	✓	✓	10b – 13,00+8,50 / 0,84m
19h50	<b>100 M BARR.</b>	M		Extra				10b – 13,00+8,50 / 0,84m
20h00	<b>110 M BARR. – ELIM.</b>	M			✓	✓	✓	10b – 13,72+9,14 / 1,06m
20h10	<b>80 M BARR.</b>	F		Extra				8b – 12+8 / 0,76m
20h20	<b>200 M</b>	F			✓	✓	✓	
20h30	<b>200 M</b>	M			✓	✓	✓	
20h40	<b>FINAIS DE BARREIRAS ?</b>	M			✓	✓	✓	
20h45	<b>4x 400 M</b>	F			✓	✓	✓	
20h55	<b>4x 400 M</b>	M			✓	✓	✓	