

### REGULAMENTO

No sentido de prevenir e minorar as possibilidades de contágio da Covid-19, serão observadas várias medidas preventivas que podem ser consultadas no **Guia de procedimentos para a organização de competições de atletismo na RAM** disponível na página oficial da AARAM.

#### 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. Cada clube poderá fazer-se representar por um número ilimitado de atletas dos escalões de juvenis, juniores e seniores (incluindo sub23 e veteranos).
- 1.3. Cada atleta pode participar em 2 provas por dia, num máximo de **4 provas** nas 4 jornadas.
- 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 juniores que participem numa prova de corrida ou marcha com distância igual ou superior a 1500m, não podem participar noutra corrida ou prova de marcha na mesma jornada, com exceção da estafeta de 4x100m.
  - 1.4.2. Os atletas juvenis que participem em provas de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente em nenhuma outra prova dessa jornada, com exceção da estafeta de 4x100m.
  - 1.4.3. Os atletas juvenis não poderão participar nas corridas de 5.000 metros, nem de 3.000 metros 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. 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 dos tempos realizados por cada atleta.
- 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 extra competição nas provas e escalões expressamente designados no programa horário.

### 2. INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES

- 2.1. A participação obriga à **inscrição e confirmação prévia** através da plataforma [fpacompeticoes.pt](http://fpacompeticoes.pt).
- 2.2. O processo poderá ser efetuado pelos responsáveis dos clubes (que terão de ter os respetivos dados de Login) ou pelos próprios atletas individualmente.
- 2.3. O período de inscrições termina três dias antes de cada jornada às 23h59.
- 2.4. O período de confirmações começa às 00h00 do dia anterior ao início da competição e termina uma hora antes do início da respetiva prova.

### 3. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

- 3.1. Estes campeonatos atribuem os títulos de **Campeão Regional Absoluto** de verão em cada prova individual e nas estafetas.
- 3.2. Estes campeonatos atribuem também os **títulos individuais** 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 Absolutos** em femininos e masculinos.
- 4.2. Para que possam obter classificação coletiva num dos sexos, os clubes devem:
  - 4.2.1. Apresentar um mínimo de seis (6) atletas em competição;
  - 4.2.2. Os respetivos atletas devem competir em, pelo menos, oito (8) provas diferentes.
- 4.3. Para efeito da classificação coletiva, será considerada a classificação do melhor atleta de cada clube em cada prova individual.
  - 4.3.1. Os atletas individuais e restantes atletas de cada clube serão ignorados da classificação coletiva.
- 4.4. A pontuação é atribuída de acordo com a classificação dos atletas em cada prova, do seguinte modo: 1º - **7p**, 2º - **5p**, 3º - **4p**, 4º - **3p**, 5º - **2p** e 6º - **1p**.
- 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. 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.

### 6. CÂMARA DE CHAMADA

6.1. Haverá câmara de chamada com os seguintes tempos de apresentação:

- Corridas – até 10 minutos antes da hora de prova
- Vara – até 30 minutos antes da hora da prova
- Outros concursos – até 20 minutos antes da hora da prova

### 7. DISTRIBUIÇÃO DAS PROVAS PELAS 4 JORNADAS DOS CAMPEONATOS

	2/junho	9/junho	15/junho	22/junho
<b>Fem</b>	5000, 400b* Dardo	400, 3000 4x 100 Triplo, Vara Peso	100, 800 3000obs Comprimento Martelo	200, 1500, 100b 3000Mx, 4x400 Altura Disco
<b>Masc</b>	5000*, 400b*, 3000obs* Dardo	400, 3000 4x100 Triplo, Altura Peso	100, 800 Comprimento Martelo	200, 1500, 110b 5000Mx, 4x400 Vara Disco

\* Provas conjuntas – contam simultaneamente para os CR Sub20 e para os C.R. Absolutos

### PROGRAMA HORÁRIO – JORNADA 1

([INSCRIÇÕES ATÉ 30/MAIO](#))

#### QUARTA, 2 DE JUNHO – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	sub14	sub16	sub18	sub20	Abs	Limite Confirm.	Obs
19h30	<b>TRIPLO</b>	F			CRs20	CRs20	Extra	18h30	Tábuas: 8 e 10m
	<b>DARDO</b>	M			<b>CRAbs</b>	<b>CRAbs</b>	<b>CRAbs</b>		800 g
	<b>3 000 M</b>	F			CRs20	CRs20			
19h50	80 M	F	Extra	Extra				18h50	
20h00	80 M	M	Extra	Extra				19h00	
20h10	<b>400 M BARR.</b>	M			CRs20	CRs20	<b>CRAbs</b>	19h10	45 + 35 / 0,91 m (10b)
	<b>400 M BARR.</b>	F			CRs20	CRs20	<b>CRAbs</b>		45 + 35 / 0,76 m (10b)
20h20	<b>TRIPLO</b>	M			CRs20	CRs20	Extra	19h20	Tábuas: 10 e 11m
20h25	<b>DARDO</b>	F			<b>CRAbs</b>	<b>CRAbs</b>	<b>CRAbs</b>	19h25	600 g
	250 M	F		Extra					
20h30	250 M	M		Extra				19h30	
20h40	<b>3 000 M OBST.</b>	M				CRs20	<b>CRAbs</b>	19h40	0,91 m
20h55	<b>5 000 M</b>	F					<b>CRAbs</b>	19h55	
	<b>5 000 M</b>	M				CRs20	<b>CRAbs</b>		

Legenda: CRs20 – Prova dos C.R. de Sub20 (juniores)

(quando estão na mesma linha CRs20 e **CRAbs** significa que a prova conta simultaneamente p/ ambos os campeonatos)

**PROGRAMA HORÁRIO – JORNADA 2**

([INSCRIÇÕES ATÉ 6/JUNHO](#))

**QUARTA, 9 DE JUNHO – RIBEIRA BRAVA (CDM) E FUNCHAL (RG3)**

Hora	PROVA	Sexo	sub14	sub16	sub18	sub20	Abs	Limite Confirm.	Obs
19h20	<b>PESO (RG3)</b>	F		Extra	CRAbs	CRAbs	CRAbs	18h20	<b>Prova no RG3</b> 4 kg (extra: 3 kg)
	<b>VARA</b>	F			CRAbs	CRAbs	CRAbs		2,00 (+15) → 2,75 (+10) → 3,25 (+5)
19h30	<b>TRIPLO</b>	M			CRAbs	CRAbs	CRAbs	18h30	Tábuas: 10 e 11 m
	60 M	F	Extra						
19h40	60 M	M	Extra					18h40	
19h55	<b>4x 100 M</b>	F			CRAbs	CRAbs	CRAbs	18h55	
20h05	<b>4x 100 M</b>	M			CRAbs	CRAbs	CRAbs	19h05	
20h10	<b>PESO (RG3)</b>	M		Extra	Extra	CRAbs	CRAbs	19h10	<b>Prova no RG3</b> 7,26 kg (extra: 4 e 5 kg)
20h20	<b>3 000 M</b>	F			CRAbs	CRAbs	CRAbs	19h20	
	<b>COMPRIMENTO</b>	F			CRAbs	CRAbs	CRAbs		
	<b>ALTURA</b>	M			CRAbs	CRAbs	CRAbs		1,45 (+5) → 1,80 (+3) → 1,98 (+2)
20h35	<b>3 000 M</b>	M			CRAbs	CRAbs	CRAbs	19h35	
20h50	<b>400 M</b>	F			CRAbs	CRAbs	CRAbs	19h50	
21h00	<b>400 M</b>	M			CRAbs	CRAbs	CRAbs	20h00	

**PROGRAMA HORÁRIO – JORNADA 3**

([INSCRIÇÕES ATÉ 12/JUNHO](#))

**TERÇA, 15 DE JUNHO – RIBEIRA BRAVA E FUNCHAL (RG3)**

Hora	PROVA	Sexo	sub14	sub16	sub18	sub20	Abs	Limite Confirm.	Obs
19h20	<b>MARTELO (RG3)</b>	F		Extra	CRAbs	CRAbs	CRAbs	18h20	<b>Prova no RG3</b> 4 kg (extra: 3 kg)
	<b>COMPRIMENTO</b>	M			CRAbs	CRAbs	CRAbs		
19h30	DARDO	F		Extra	Extra	Extra	Extra	18h30	500 e 600 g
	80 M	F	Extra	Extra					
19h40	80 M	M	Extra	Extra				18h40	
19h50	<b>100 M</b>	F			CRAbs	CRAbs	CRAbs	18h50	Eliminatórias
20h00	<b>100 M</b>	M			CRAbs	CRAbs	CRAbs	19h00	Eliminatórias
20h10	<b>800 M</b>	F			CRAbs	CRAbs	CRAbs	19h10	
20h20	<b>800 M</b>	M			CRAbs	CRAbs	CRAbs	19h20	<b>Prova no RG3</b> 7,26 kg (extra: 4 e 5 kg)
	<b>MARTELO (RG3)</b>	M		Extra	Extra	CRAbs	CRAbs		
20h25	<b>TRIPL0</b>	F			CRAbs	CRAbs	CRAbs	19h25	Tábuas: 8 e 10m
20h30	DARDO	M		Extra	Extra	Extra	Extra	19h30	600, 700 e 800 g
	<b>100 M</b>	F			CRAbs	CRAbs	CRAbs	-	Final
20h35	<b>100 M</b>	M			CRAbs	CRAbs	CRAbs	-	Final
20h45	<b>3 000 M OBST.</b>	F				CRAbs	CRAbs	19h45	0,76 m
21h00	300 M	F		Extra	Extra			20h00	
21h05	300 M	M		Extra	Extra			20h05	

**PROGRAMA HORÁRIO – JORNADA 4**

([INSCRIÇÕES ATÉ 19/JUNHO](#))

**TERÇA, 22 DE JUNHO – RIBEIRA BRAVA**

Hora	PROVA	Sexo	sub14	sub16	sub18	sub20	Abs	Limite Confirm.	Obs
19h20	<b>VARA</b>	M			CRAbs	CRAbs	CRAbs	18h20	2,85 (+20) → 3,85 (+10) → 4,35 (+5)
	VARA	F			Extra	Extra	Extra		2,85 (+10) → 3,25 (+5)
	<b>80 M BARR.</b>	F		Extra					12,00 + 8,00 / 0,76 m (8b)
19h30	<b>DISCO</b>	F			CRAbs	CRAbs	CRAbs	18h30	1 kg
	<b>110 M BARR.</b>	M			CRAbs	CRAbs	CRAbs		13,72 + 9,14 / 1,067m (10b) Eliminatórias ou Final
19h40	<b>100 M BARR.</b>	F			CRAbs	CRAbs	CRAbs	18h40	13,00 + 8,50 / 0,84 m (10b) Eliminatórias ou Final
	<b>100 M BARR.</b>	M		Extra					13,00 + 8,50 / 0,84 m (10b)
19h50	<b>1 500 M</b>	F			CRAbs	CRAbs	CRAbs	18h50	
20h00	<b>1 500 M</b>	M			CRAbs	CRAbs	CRAbs	19h00	
20h10	FINAIS BARREIRAS ?								
20h15	<b>200 M</b>	F			CRAbs	CRAbs	CRAbs	19h15	
20h25	<b>200 M</b>	M			CRAbs	CRAbs	CRAbs	19h25	
20h30	<b>ALTURA</b>	F			CRAbs	CRAbs	CRAbs	19h30	1,24 (+4) → 1,48 (+3) → 1,63 (+2)
	<b>DISCO</b>	M			CRAbs	CRAbs	CRAbs		2 kg
20h35	<b>3 000 M MARCHA</b>	F			CRAbs	CRAbs	CRAbs	19h35	
	<b>5 000 M MARCHA</b>	M			CRAbs	CRAbs	CRAbs		
21h10	<b>4x 400 M</b>	F			CRAbs	CRAbs	CRAbs	20h10	
21h20	<b>4x 400 M</b>	M			CRAbs	CRAbs	CRAbs	20h20	