

REGULAMENTO

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. A participação nestes Campeonatos é aberta a toda a população com idade mínima de 18 anos feitos durante o ano de 2022 (juniores e seniores).
- 1.2. Os clubes podem participar com um número ilimitado de atletas.
- 1.3. Dada a participação habitualmente elevada neste campeonato, os atletas serão distribuídos por várias séries.
 - 1.3.1. O programa prevê a possibilidade de realização de 7 séries.
 - 1.3.2. O número de séries poderá variar em função da quantidade de atletas que efetuarem a inscrição.
 - 1.3.3. Os atletas serão distribuídos de forma a constituir séries tão homogêneas quanto possível. Para o efeito serão considerados os seguintes critérios:
 - 1º → Resultados em 5.000m e 10.000m realizados nas últimas duas épocas.
 - 2º → Pontuação média no *Madeira a Correr* da corrente época.
 - 1.3.4. As duas ou três primeiras séries (série 1, 2 e 3) serão abertas a atletas femininos e masculinos e destinadas a atletas que realizem tempos, previsivelmente, superiores a 42 minutos.

2. INSCRIÇÕES

- 2.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma fpacompeticoes.pt até **terça-feira anterior** à competição.
- 2.2. No dia da sua prova os atletas terão de confirmar a sua presença, junto do secretariado, até 45 minutos antes da respectiva série.

3. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

- 3.1. Estes campeonatos atribuem os **títulos individuais** feminino e masculino de **Campeão Regional Absoluto de 10.000m**.
 - 3.1.1. Para a atribuição destes títulos, apenas serão considerados os atletas filiados na AARAM.
- 3.2. Para além das classificações para a *Taça da Madeira e Madeira a Correr* (de acordo com os respetivos regulamentos) estes campeonatos não têm classificação coletiva própria.

4. PRÉMIOS

- 4.1. Serão atribuídos prémios aos três primeiros absolutos (masculinos e femininos).
- 4.2. Serão atribuídas medalhas aos melhores veteranos em cada categoria e sexo.

5. PROGRAMA / HORÁRIO - **RECTIFICADO**

SÁBADO, 5/MARÇO/2022 – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA		Sexo
14h40	10 000 M	Série 1	Fem + Masc
15h40	10 000 M	Série 2	Masc
16h35	10 000 M	Série 3	Masc
17h25	10 000 M	Série 4 - elite	Fem
18h20	10 000 M	Série 5 - elite	Masc
19h00	Entrega de Prémios		

Nota: Este programa foi alterado em função do número de atletas inscritos.