

### REGULAMENTO

#### 1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. A participação nestes campeonatos é reservada aos atletas filiados na AARAM.
- 1.2. Cada clube poderá fazer-se representar por várias estafetas.
- 1.3. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais ou por atletas de diferentes clubes.
- 1.4. Todas as estafetas serão disputadas por séries, não havendo lugar a finais.
  - 1.4.1. A distribuição das equipas pelas séries é competência da organização.
- 1.5. Os atletas podem participar nas estafetas do seu escalão e/ou nas estafetas do escalão imediatamente superior (por exemplo: atletas sub16 podem participar nas estafetas de sub16 e também de sub18).
  - 1.5.1. Os atletas **sub18** (juvenis) poderão participar também nas estafetas de seniores.
  - 1.5.2. Os atletas **sub12** (benjamins B) de última época (nascidos em 2011) podem participar na estafeta de 4x 60m para infantis.
- 1.6. No respeito pelo Regulamento Geral de Competições, os atletas **sub14**, **sub16**, **sub18** e **sub20** não poderão fazer mais do que duas provas no mesmo dia.
  - 1.6.1. Os atletas **sub18** que façam percursos de distância igual ou superior a 300m não podem participar posteriormente em mais nenhuma prova no mesmo dia.

#### 2. PARTICIPAÇÃO EXTRA COMPETIÇÃO

- 2.1. Será permitida a participação extra competição nas provas e escalões expressamente assinalados no programa.

#### 3. INSCRIÇÕES

- 3.1. As inscrições serão efetuadas através do preenchimento de um ficheiro Excel disponibilizado para descarregar na página do evento, no site oficial da AARAM, até quinta-feira anterior à competição.
- 3.2. A constituição das equipas terá de ser confirmada até uma hora antes do início de cada prova.
- 3.3. Os representantes das equipas de **4x1500m** terão de levantar, até uma hora antes do início da 1ª série de 4x1500m, um conjunto de dorsais específicos para esta prova.

#### 4. PRÉMIOS

- 4.1. Serão atribuídas medalhas aos elementos que compõem as equipas campeãs em todos os escalões.
- 4.2. Serão também atribuídas medalhas aos elementos que compõem as melhores equipas constituídas exclusivamente por atletas veteranos nas seguintes provas:
  - Estafeta Sueca
  - Estafeta Olímpica
  - 4x 1500m

### 5. CLASSIFICAÇÃO PARA AS TAÇAS ( INFANTIS, INICIADOS, JOVENS, TAÇA DA MADEIRA E MADEIRA A CORRER )

#### 5.1. Taça da Madeira e Taça Jovem da Madeira

##### 5.1.1. Provas:

- **Taça da Madeira** - Estafeta Sueca (100+200+300+400m); Estafeta Olímpica (100+200+400+800m); 4x1500m.
- **Taça Jovem** – Sub18: Estafeta Sueca (100+200+300+400m) e 4x100m; Sub20: 4x100m e 4x400m

5.1.2. Serão pontuadas até 2 equipas por clube da seguinte forma: N+2, N, N-2, N-3... respetivamente à 1ª equipa, 2ª equipa, 3ª equipa, 4ª equipa, etc. – sendo N igual ao número de equipas participantes em cada prova.

5.1.3. Somadas as pontuações obtidas pelas equipas dos clubes no conjunto das provas pontuáveis para cada Taça, ordena-se a classificação dos clubes, que serão pontuados nesta jornada da seguinte forma: 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2 do 1º ao 8º clube e 2 pontos aos seguintes com, pelo menos, uma equipa classificada.

#### 5.2. Taça de Iniciados e Taça de Infantis:

5.2.1. Provas: Taça de Iniciados (sub16) - 4x80m; Taça de Infantis (sub14) – 4x60m.

5.2.2. Serão pontuadas até 2 equipas por clube da seguinte forma: N, N-1, N-2, N-3... respetivamente à 1ª equipa, 2ª equipa, 3ª equipa, 4ª equipa, etc. – sendo N igual ao número de equipas participantes em cada prova.

5.2.3. Somadas as pontuações obtidas pelas equipas dos clubes no conjunto das provas pontuáveis para cada Taça, ordena-se a classificação dos clubes, que serão pontuados nesta jornada da seguinte forma: 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 e 1 pontos do 1º ao 8º clube e 1 ponto aos seguintes com, pelo menos, uma equipa classificada.

#### 5.3. Madeira a Correr:

5.3.1. Prova: 4x1500m

5.3.2. É atribuída a cada equipa uma pontuação correspondente à percentagem do seu tempo relativamente ao tempo da equipa vencedora.

5.3.3. Para a classificação coletiva do *Madeira a Correr* é considerada a melhor pontuação de cada clube e multiplicada por 3.

**PROGRAMA / HORÁRIO :**

**SÁBADO, 9 DE ABRIL – RIBEIRA BRAVA (CDM)**

Hora	PROVA	Sexo	S14 Inf	S16 Inic	S18 Juv	S20 Jun	Abs	Obs
16h00	<b>4x 60 M</b>	F	✓					Taça Infantis (sub12 - 2011 - também autorizados)
16h15	<b>4x 60 M</b>	M	✓					Taça Infantis (sub12 - 2011 - também autorizados)
16h30	<b>4x 80 M</b>	F	✓	✓				Taça Iniciados
16h45	<b>4x 80 M</b>	M	✓	✓				Taça Iniciados
17h00	<b>4x 100 M</b>	F		✓	✓			Taça Jovem
17h15	<b>4x 100 M</b>	M		✓	✓			Taça Jovem
	<b>VARA EM DISTÂNCIA</b>	F+M	Extra (+s12)					Chamada: -75cm / Encaixe: +1m (sub12 - 2011 - também autorizados)
17h30	<b>4x 400 M</b>	F			✓	✓		Taça Jovem
17h45	<b>4x 400 M</b>	M			✓	✓		Taça Jovem
18h00	<b>EST. OLÍMPICA</b> (100+200+400+800m)	F			✓	✓	✓	Taça da Madeira
18h15	<b>EST. OLÍMPICA</b> (100+200+400+800m)	M			✓	✓	✓	Taça da Madeira

### SÁBADO, 23 DE ABRIL – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	S14 Inf	S16 Inic	S18 Juv	S20 Jun	Abs	Obs
16h00	50 M BARR.	F	Extra					5b – 11+7m / 0,65m – prova extra
	QUÁDRUPLO B	F+M		Extra				Tábua: 10m e 11 ou 8m – prova extra
	DARDO	M		Extra	Extra	Extra	Extra	600 / 700 / 800 g – prova extra
16h10	50 M BARR.	M	Extra					5b – 11+7m / 0,65m – prova extra
16h25	<b>4x 100 M</b>	F			✓	✓		Taça Jovem
16h35	<b>4x 100 M</b>	M			✓	✓		Taça Jovem
16h50	QUÁDRUPLO A	F+M	Extra					Tábuas: 8 e 10m – prova extra
	DARDO	F		Extra	Extra	Extra	Extra	500 / 600 g – prova extra
	<b>EST. SUECA</b> (100+200+300+400m)	F		✓	✓			Taça Jovem
17h00	<b>EST. SUECA</b> (100+200+300+400m)	M		✓	✓			Taça Jovem
17h15	<b>EST. SUECA</b> (100+200+300+400m)	F			✓	✓	✓	Taça da Madeira
17h30	<b>EST. SUECA</b> (100+200+300+400m)	M			✓	✓	✓	Taça da Madeira
17h40	DARDO	F+M	Extra					400 g – prova extra
17h45	80 M	F		Extra				Prova extra
17h55	80 M	M		Extra				Prova extra
18h10	<b>4x 1500 M</b>	F			✓	✓	✓	Taça da Madeira / Madeira a Correr
18h40	<b>4x 1500 M – s.1</b>	M			✓	✓	✓	Taça da Madeira / Madeira a Correr
19h10	<b>4x 1500 M – s.2</b>	M			✓	✓	✓	Taça da Madeira / Madeira a Correr

**Notas:** **Quádruplo A** (Infantis) – 4 apoios alternados (EDED ou DEDE) e corrida limitada a 18m

**Quádruplo B** (Iniciados) – 2+2 apoios sucessivos (EEDD ou DDEE) e corrida limitada a 25m