

REGULAMENTO dos CAMP. REGIONAIS ABSOLUTOS

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. A participação nestes campeonatos é reservada aos atletas 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, seniores e veteranos.
- 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 as restrições impostas pelo Regulamento Geral de Competições da FPA, que a seguir se enunciam:
 - 1.4.1. Os atletas juniores (sub20) 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, com exceção da estafeta de 4x100m.
 - 1.4.2. Os atletas juvenis (sub18) que participem numa prova de corrida ou marcha com distância igual ou superior a 300m não podem participar posteriormente em mais nenhuma prova dessa jornada, com exceção da estafeta de 4x100m.
 - 1.4.3. Os atletas juvenis (sub18) 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 atletas confirmados do que pistas disponíveis, 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 do seguinte modo:
 - 1.5.1.1. Duas eliminatórias – apuram diretamente os dois primeiros de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar o número de finalistas.
 - 1.5.1.2. Três ou mais eliminatórias – apuram diretamente os vencedores de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar o número de finalistas.
- 1.6. As corridas de distância igual ou superior a 200m, serão realizadas 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 está definido nas “observações” do programa horário.
- 1.9. Será permitida a participação extra competição nas provas e escalões expressamente assinalados no programa ou de atletas filiados noutras associações regionais.
 - 1.9.1. Eventuais atletas filiados noutras associações só poderão participar em finais no caso de não prejudicarem o acesso de atletas regionais a essas finais.

2. INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES

- 2.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma fpacompeticoes.pt **até a véspera da competição nas provas disputadas durante a semana de trabalho e até quinta-feira para as provas do fim de semana**;
- 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.
- 3.2. Estes campeonatos atribuem também os **títulos individuais** de verão de **Sub-23** aos atletas melhor classificados em cada prova individual e que perfaçam 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 de verão** (em femininos e masculinos).
- 4.2. Para que possam obter classificação coletiva num dos sexos, os clubes devem:
 - 4.2.1. Classificar um mínimo de **seis (6) atletas**;
 - 4.2.2. Os atletas devem obter classificação em, pelo menos, **oito (8) provas diferentes**.
- 4.3. Em cada prova pontua o melhor atleta (ou a melhor estafeta) 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.
- 4.5. Vence, em cada sexo, o clube cuja equipa obtenha o maior somatório de pontos no final do campeonato.
 - 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

- Este campeonato conta para a classificação da Taça da Madeira (consultar regulamento próprio).

6. PRÉMIOS

- Serão atribuídos troféus aos clubes vencedores em cada sexo.
- Serão atribuídas medalhas aos três primeiros nas provas individuais (1ª equipa nas estafetas).
- Serão atribuídas medalhas aos campeões regionais de sub-23 nas provas individuais.

7. CÂMARA DE CHAMADA

- Nas corridas, os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada **15 minutos antes** da respetiva prova.
- Nos concursos os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada **30 minutos antes** da sua prova.

REGULAMENTO DOS CAMP. REGIONAIS DE SUB-20 (JUNIORES)

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. A participação nestes campeonatos é reservada aos atletas 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 e sub-20.
- 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 as restrições impostas pelo Regulamento Geral de Competições da FPA, que a seguir se enunciam:
 - 1.4.1. Os atletas juniores (sub20) 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, com exceção da estafeta de 4x100m.
 - 1.4.2. Os atletas juvenis (sub18) que participem numa prova de corrida ou marcha com distância igual ou superior a 300m não podem participar posteriormente em mais nenhuma prova dessa jornada, com exceção da estafeta de 4x100m.
 - 1.4.3. Os atletas juvenis (sub18) não poderão participar nas corridas de 5.000m e 3.000m obstáculos.
- 1.5. Nas corridas inferiores a 200m, caso haja mais atletas confirmados do que pistas disponíveis, 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 do seguinte modo:
 - 1.5.1.1. Dois eliminatórias – apuram diretamente os dois primeiros de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar o número de finalistas.
 - 1.5.1.2. Três ou mais eliminatórias – apuram diretamente os vencedores de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar o número de finalistas.
 - 1.5.1.3. Estas regras aplicam-se apenas quando a prova é destinada exclusivamente aos atletas do escalão de sub-20.
- 1.6. As corridas de distância igual ou superior a 200m, serão realizadas 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 está definido nas “observações” do programa horário.
- 1.9. Será permitida a participação extra competição nas provas e escalões expressamente assinalados no programa ou de atletas filiados noutras associações regionais.
 - 1.9.1. Eventuais atletas filiados noutras associações só poderão participar em finais no caso de não prejudicarem o acesso de atletas regionais a essas finais.

2. INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES

- 2.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma fpacompeticoes.pt **até a véspera da competição nas provas disputadas durante a semana de trabalho e até quinta-feira para as provas do fim de semana;**
- 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 de Sub-20** em cada prova individual.

4. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

- 4.1. Estes campeonatos designam os **clubes Campeões Regionais de Sub-20** (em femininos e masculinos).
- 4.2. Para que possam obter classificação coletiva num dos sexos, os clubes devem:
 - 4.2.1. Classificar um mínimo de seis (6) atletas;
 - 4.2.2. Os atletas devem obter classificação 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.
- 4.5. Vence, em cada sexo, o clube cuja equipa obtenha o maior somatório de pontos no final do campeonato.
 - 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 JOVEM

- Este campeonato conta para a classificação da Taça Jovem (consultar regulamento próprio).

6. PRÉMIOS

- Serão atribuídos troféus aos clubes vencedores em cada sexo.
- Serão atribuídas medalhas aos campeões regionais nas provas individuais.

7. CÂMARA DE CHAMADA

- Nas corridas, os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada 15 minutos antes da respetiva prova.
- Nos concursos os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada 30 minutos antes da sua prova.

8. PROVAS EM CONJUNTO COM OS CAMPEONATOS REGIONAIS ABSOLUTOS

- A generalidade das provas destes campeonatos conta também, simultaneamente, para os campeonatos regionais absolutos (conforme assinalado no programa horário).
- [As provas que contam para os CR de Sub-20 estão mencionadas a azul e c/ a designação s20.](#)

(DATA ANTECIPADA DEVIDO À ANTECIPAÇÃO DAS OBRAS NA PISTA DO CENTRO DESPORTIVO DA MADEIRA)

PROGRAMA / HORÁRIO

- as provas dos CR sub-20 estão mencionadas a **azul** e c/ a designação **s20**
- as provas dos CR de Veteranos estão mencionadas a **verde** e c/ a designação **CRV**

QUARTA, 8/JUNHO/2022 – CÂMARA DE LOBOS

Hora	Prova	Sexo	s18 Juv	S20 Jun	Extra / (Sen/Vet)	Observações
19h30	100 M BARR. – ELIM.	F	s20/Abs	s20/Abs	Abs	13,00+8,50 / 0,84m – 10b – Eliminatórias
	100 M BARR.	M			Inic	13,00+8,50 / 0,84m – 10b
19h45	110 M BARR. – ELIM.	M	s20	s20	-	13,72+9,14 / 0,99m – 10b – Eliminatórias
	110 M BARR.	M			Abs	13,72+9,14 / 1,06m – 10b
19h55	80 M BARR.	F			Inic	12,00+8,00 / 0,76m – 8b
20h00	100 M BARR. – FINAL	F	s20/Abs	s20/Abs	Abs	13,00+8,50 / 0,84m – 10b – FINAL
20h05	110 M BARR. – FINAL	M	s20	s20	-	13,72+9,14 / 0,99m – 10b – FINAL
20h15	100 M – ELIM.	F	s20/Abs	s20/Abs	CR Abs CRV	Eliminatórias
20h25	100 M – ELIM.	M	s20/Abs	s20/Abs	CR Abs CRV	Eliminatórias
20h35	80 M	F			Inic	
20h40	80 M	M			Inic	
20h50	100 M – FINAL	F	s20/Abs	s20/Abs	CR Abs CRV	Final
20h55	100 M – FINAL	M	s20/Abs	s20/Abs	CR Abs CRV	Final

QUINTA, 9/JUNHO/2022 – FUNCHAL (RG3)

Hora	Prova	Sexo	s18 Juv	S20 Jun	Extra	Observações
19h15	MARTELO	F			Todos os escalões	2, 3 e 4 kg
	MARTELO	M			Inf/Inic	3 e 4 kg
	PESO	M	s20	s20	Sen	6 kg (extra: 7,26k)
20h00	PESO	F			Todos os escalões	2, 3 e 4 kg
	PESO	M			Inf/Inic	3 e 4 kg
	MARTELO	M	s20	s20	Sen	6 kg (extra: 7,26k)

PROGRAMA / HORÁRIO (RECTIFICADO)

- as provas dos CR sub-20 estão mencionadas a **azul** e c/ a designação **s20**
- as provas dos CR de Veteranos estão mencionadas a **verde** e c/ a designação **CRV**

SÁBADO (MANHÃ), 11/JUNHO/2022 – FUNCHAL (RG3)

Hora	Prova	Sexo	s18 Juv	S20 Jun	Seniores (e veteranos)	Observações
10h00	MARTELO	F	s20/Abs	s20/Abs	Abs CRV	4 kg (e engenhos p/ Veteranos)
	PESO	M	extra	Abs	Abs CRV	7,26 kg (e engenhos p/ Veteranos) (extra: 5k – sub16 e sub18)
10h50	PESO	F	s20/Abs	s20/Abs	Abs CRV	4 kg (e engenhos p/ Veteranos)
	MARTELO	M	extra	Abs	Abs CRV	7,26 kg (e engenhos p/ Veteranos) (extra: 5k – sub16 e sub18)

SÁBADO (TARDE), 11/JUNHO/2022 – RIBEIRA BRAVA

Hora	Prova	Sexo	s18 Juv	S20 Jun	Seniores (e veteranos)	Observações
17h30	1.500 M	F	s20/Abs	s20/Abs	Abs CRV	
	1.500 M	F+M				Prova Extra p/ sub-16 (iniciados)
	DARDO	M	s20/Abs	s20/Abs	Abs CRV	800 g (e engenhos p/ Veteranos)
	ALTURA	F	s20/Abs	s20/Abs	Abs CRV	1,16 (+4) → 1,44 (+3cm)
17h40	COMPRIMENTO	M	s20/Abs	s20/Abs	Abs CRV	
	1.500 M	M	s20/Abs	s20/Abs	Abs CRV	
17h50	5.000 M MARCHA	F+M	s20/Abs	s20/Abs	Abs CRV	
18h25	DARDO	F	s20/Abs	s20/Abs	Abs CRV	600 g (e engenhos p/ Veteranos)
18h30	4x 100 M	F	Abs	Abs	Abs CRV	
18h40	4x 100 M	M	Abs	Abs	Abs CRV	
18h45	VARA	M	s20/Abs	s20/Abs	Abs	2,40 (+15) → 3,75 (+10cm)
	COMPRIMENTO	F	s20/Abs	s20/Abs	Abs CRV	
18h55	400 M	F	s20/Abs	s20/Abs	Abs CRV	
19h05	400 M	M	s20/Abs	s20/Abs	Abs CRV	
19h20	3.000 M OBST.	F	-	s20/Abs	Abs	0,76m
	DISCO	M	s20	s20	-	1,75 kg
19h40	5.000 M	F	-	Abs	Abs CRV	
	5.000 M	M	-	s20/Abs	Abs CRV	

PROGRAMA / HORÁRIO (RECTIFICADO)

- as provas dos CR sub-20 estão mencionadas a **azul** e c/ a designação **s20**
- as provas dos CR de Veteranos estão mencionadas a **verde** e c/ a designação **CRV**

DOMINGO, 12/JUNHO/2022 – RIBEIRA BRAVA

Hora	Prova	Sexo	s18 Juv	S20 Jun	Seniores (e veteranos)	Observações
9h45	3.000 M	M	Abs	Abs	Abs CRV	
	110 M BARR. – ELIM.	M	Abs	Abs	Abs	13,72+9,14 / 1,06m – 10b – Eliminatórias
10h00	VARA	F	s20/Abs	s20/Abs	Abs	2,00 (+15) → 2,60 (+10cm)
	VARA	F+M				Prova Extra p/ sub-16 (iniciados)
10h10	TRIPLO	M	s20/Abs	s20/Abs	Abs	Tábuas: 10 e 11m
	QUÁDRUPLO	M				Prova Extra p/ sub-16 (iniciados)
10h15	3.000 M	F	s20/Abs	s20/Abs	Abs CRV	
	DISCO	F	s20/Abs	s20/Abs	Abs CRV	1 kg (e engenhos p/ Veteranos)
10h30	110 M BARR. – FINAL	M	Abs	Abs	Abs	13,72+9,14 / 1,06m – 10b – FINAL
10h40	3.000 M OBST.	M		s20/Abs	Abs	0,91m
11h00	200 M	F	s20/Abs	s20/Abs	Abs CRV	
	200 M	M	s20/Abs	s20/Abs	Abs CRV	
11h10	TRIPLO	F	s20/Abs	s20/Abs	Abs	Tábuas: 8 e 10m
	QUÁDRUPLO	F				Prova Extra p/ sub-16 (iniciadas)
	ALTURA	M	s20/Abs	s20/Abs	Abs CRV	1,36 (+5) → 1,71 (+3cm)
11h15	DISCO	M	Abs	Abs	Abs CRV	2 kg (e engenhos p/ Veteranos)
11h25	400 M BARR.	F	s20/Abs	s20/Abs	Abs	35m + 35m / 0,76m – 10b
11h35	400 M BARR.	M	s20/Abs	s20/Abs	Abs	35m + 35m / 0,91m – 10b
11h40	300 M BARR	F+M				Prova Extra p/ sub-16 e sub-18 (inic/juv) 50m + 35m / 0,76-084m – 7b
11h50	800 M	F	s20/Abs	s20/Abs	Abs CRV	
12h00	800 M	M	s20/Abs	s20/Abs	Abs CRV	
12h05	800 M	F+M				Prova Extra p/ sub-14 e sub-16 (inf/inic)
12h15	4x 400 M	F	Abs	Abs	Abs	
12h25	4x 400 M	M	Abs	Abs	Abs	