

## REGULAMENTO

### 1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. A participação nestes campeonatos é reservada aos atletas filiados na AARAM com mais de 34 anos e com a sua situação regularizada.
- 1.2. Todos os clubes filiados na AARAM podem participar com um número ilimitado de atletas de todos os escalões de veteranos.
- 1.3. Dado que, excecionalmente, estes campeonatos se realizam conjuntamente com os Campeonatos Regionais Absolutos e os atletas veteranos se podem classificar simultaneamente naqueles campeonatos, existirão alguns condicionamentos ao número de provas em que cada atleta pode participar. Assim:
  - 1.3.1. Cada atleta pode participar em 2 provas por dia, num máximo total de 3 provas, ou 4 provas se uma delas for uma estafeta.
  - 1.3.2. Nas provas de lançamentos e nos escalões em que sejam utilizados engenhos distintos dos de seniores, não se aplica a regra expressa no ponto anterior – porque, neste caso, os atletas serão classificados apenas no campeonato de veteranos.
  - 1.3.3. Para a classificação coletiva não serão contadas mais do que 3 provas individuais por atleta.
- 1.4. Os atletas veteranos participam normalmente, de acordo com as regras enunciadas para os Campeonatos Regionais Absolutos.
  - 1.4.1. Poderão participar nas finais de corridas e de concursos se para tal forem apurados, mas não haverá finais destinadas exclusivamente a atletas veteranos.
  - 1.4.2. Nas provas de lançamentos e nos escalões em que sejam utilizados engenhos distintos dos de seniores, os atletas poderão ter direito aos 3 ensaios suplementares se estiverem dentro das 8 melhores marcas (independentemente do engenho utilizado).
- 1.5. A classificação nas corridas é ordenada em função dos tempos realizados por cada atleta – em caso de empate em séries diferentes, os pontos serão repartidos equitativamente.
- 1.6. O modo de subida das fasquias está definido nas “observações” do programa horário, mas é possível solicitar o início do concurso a altura inferior, desde que em múltiplo do incremento inicial previsto.

### 2. PROGRAMA DE PROVAS (FEMININOS E MASCULINOS)

- Corridas: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 5000m, 5000m marcha e 4x100m
- Concursos: Comprimento, Altura, Peso, Dardo, Disco e Martelo

### 3. INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES

- 3.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma [fpacompeticoes.pt](http://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;
- 3.2. a participação terá de ser confirmada até uma hora antes do início de cada prova.

#### **4. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL**

- 4.1. Estes campeonatos atribuem os títulos de **Campeão Regional em cada escalão de veteranos** em cada prova individual do programa dos campeonatos.
- 4.2. É atribuído também o título de Campeão Regional aos constituintes das equipas vencedoras da estafeta de 4x100m (desde que todos os elementos sejam veteranos – de qualquer escalão).

#### **5. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA**

- 5.1. Estes campeonatos designam os **clubes Campeões Regionais de Veteranos** (classificação conjunta englobando os atletas de ambos os sexos).
- 5.2. Para que possam obter classificação coletiva, os clubes devem:
  - 5.2.1. Classificar um mínimo de seis (6) atletas (femininos e/ou masculinos);
  - 5.2.2. Os atletas devem obter classificação em, pelo menos, oito (8) provas do programa dos campeonatos.
- 1.1. Em cada prova, sexo e escalão etário é atribuída uma pontuação provisória a todos os atletas do mesmo escalão etário nos seguintes moldes:
  - 1.1.1. Até 5 atletas classificados: **N+1, N-1, N-2, ... pontos** (N= nº de atletas do escalão);
  - 1.1.2. Mais de 5 atletas classificados: **7, 5, 4, 3, 2 e 1 pontos** do 1º ao 6º lugar, respetivamente.
- 1.2. A partir dessa pontuação provisória, cada clube adiciona à respetiva pontuação coletiva o número de pontos obtidos pelo seu atleta mais pontuado, respeitando cumulativamente os seguintes critérios:
  - 1.2.1. Em cada prova conta apenas um atleta por clube (independentemente do escalão etário).
  - 1.2.2. Para a classificação coletiva contam apenas as provas do programa dos Campeonatos Regionais de Veteranos.
  - 1.2.3. Não são consideradas mais de 3 classificações individuais por atleta.
- 1.3. Derivações de uma determinada prova do mesmo sexo consideram-se, para este efeito, como a mesma prova (em que cada clube só pontua uma vez). Por exemplo:
  - Lançamentos com engenhos de diferentes pesos.
- 1.4. Vence o clube que somar o maior número de pontos no conjunto das provas de ambos os sexos.
- 1.5. Em caso de empate, vence o clube com maior número de primeiros lugares (e se o empate subsistir, com o maior número de segundos lugares e assim sucessivamente).

#### **6. PRÉMIOS**

- Será atribuído um troféu ao clube vencedor.
- Em cada sexo, serão atribuídas medalhas aos vencedores de escalão nas provas individuais e à 1ª equipa de veteranos na estafeta de 4x100m.

#### **7. PROGRAMA HORÁRIO**

- Será seguido o programa horário dos Campeonatos Regionais Absolutos.
- As provas que contam para os Campeonatos Regionais de Veteranos estão assinaladas com a sigla **CRV**.