

## REGULAMENTO 2023/2024

1. A AARAM institui prémios monetários a atribuir a atletas filiados na AARAM, madeirenses ou residentes na RAM há mais de dois anos, que obtenham resultados de destaque em provas de pista.
2. É, assim, instituído um **prémio especial** em forma de bolsa mensal por **participação em grandes competições internacionais** de pista (ar livre):

Competição	Prémio	Prémio por classificação			
		1º	2º	3º	4º a 8º
Jogos Olímpicos	7.500 €	3.000 €	1.500 €	1.000 €	500 €
Campeonatos do Mundo de pista (ar livre)	6.000 €	3.000 €	1.500 €	1.000 €	500 €
Campeonatos da Europa de pista (ar livre)	4.500 €	2.000 €	1.000 €	750 €	400 €
Campeonatos da Europa de Sub-23 de pista <sup>d.</sup>	3.000 €	1.500 €	750 €	500 €	250 €
Campeonatos do Mundo de Sub-20 de pista	3.000 €	1.500 €	750 €	500 €	250 €
Campeonatos da Europa de Sub-20 de pista	2.500 €	1.000 €	750 €	500 €	250 €
Campeonatos da Europa de Equipas (Sel. Nac. A)	1.500 €	750 €	500 €	250 €	-

### Notas:

- a. Os prémios de participação acumulam com os eventuais prémios por classificação.
- b. Os valores referidos nesta tabela serão devidos aos atletas em 10 prestações mensais a partir do mês de novembro seguinte à obtenção do resultado.
- c. Estes prémios serão atribuídos apenas aos atletas que mantenham a sua atividade num clube filiado na AARAM e destinam-se exclusivamente a atletas sub-20 ou seniores.
- d. Nos anos em que não há campeonatos de sub-23 consideram-se as marcas de qualificação para o último campeonato como critério para atribuição do prémio de participação – o mesmo princípio se aplica caso, por algum motivo, não se realize algum dos outros campeonatos referidos.
- e. Poderá considerar-se a eventual premiação de atletas pela participação noutras competições internacionais não previstas no quadro acima, ou mediante apreciação do respetivo percurso desportivo, o que será ponderada caso a caso pela Direção da AARAM.

3. São premiados anualmente os três atletas e as três atletas que obtenham os resultados mais valorizados pela Tabela Internacional em vigor, de acordo com o seguinte critério:
  - Ao melhor resultado – 750 €
  - 2º melhor resultado – 600 €
  - 3º melhor resultado – 500 €
  - a. Para este efeito são considerados apenas os resultados obtidos em provas individuais do **programa olímpico** cuja pontuação seja igual ou superior a **1.000 pts**.
4. Serão ainda premiados os melhores atletas masculino e feminino de cada sector não contemplados nos prémios principais:
  - Ao melhor resultado de sector – 300 €
  - a. Os sectores considerados são os seguintes:
    - Velocidade** (100, 200 e 400m)
    - Meio-Fundo** (800, 1500, 5000, 10000 e 3000obst)
    - Fundo** (Maratona) e **Marcha** (20km e 50km)
    - Barreiras** (100/110b e 400b) e **Provas Combinadas** (Heptatlo e Decatlo)
    - Saltos** (Altura, Vara, Comprimento e Triplo)
    - Lançamentos** (Peso, Disco, Dardo e Martelo)
  - b. Estes prémios não são acumuláveis e os atletas premiados pelo ponto 3. não são considerados para este efeito.
  - c. Para este efeito são considerados apenas os resultados obtidos em provas individuais do **programa olímpico** cuja pontuação seja igual ou superior a **900 pts**.
5. Finalmente, será atribuído um prémio aos atletas que forem considerados “atleta revelação do ano” (feminino e masculino) no valor de 150 €.
6. Os prémios serão entregues durante as cerimónias da *Gala Anual da AARAM* (excepto os referidos no ponto 2).

## Tabela IAAF

(v.2022)

Prova	FEMININOS		MASCULINOS		
	900 pts	1000 pts	900 pts	1000 pts	
<b>Velocidade</b>	100 m	12,47	11,95	10,95	10,62
	200 m	25,46	24,38	22,18	21,46
	400 m	58,16	55,36	49,31	47,70
<b>Meio Fundo</b>	800 m	2 15,62	2 09,43	1 54,58	1 50,93
	1.500 m	4 40,83	4 26,82	3 56,22	3 48,17
	5.000 m	17 24,60	16 26,51	14 30,81	14 00,02
	10.000 m	36 47,18	34 43,15	30 39,44	29 28,55
	3.000 m obst	11 25,21	10 40,59	9 23,35	8 58,65
<b>Fundo e Marcha</b>	Maratona	2 55,01	2 43,55	2 26,43	2 20,03
	20 km Marcha	1 44,22	1 38,07	1 34,23	1 29,13
	35 km Marcha	3 18,48	3 06,37	2 58,12	2 47,18
	50 km Marcha	5 01,33	4 42,23	4 36,55	4 18,21
<b>Barreiras e Provas Combinadas</b>	100/110 m barr.	14,96	14,14	14,96	14,37
	400 m barr.	64,31	60,75	54,90	52,70
	Heptatlo/Decatlo	5099 p	5615 p	6522 p	7178 p
<b>Saltos</b>	Altura	1,68	1,78	1,99	2,10
	Vara	3,81	4,13	4,65	5,03
	Comprimento	5,55	6,01	6,90	7,37
	Triplo	11,86	12,85	14,49	15,45
<b>Lançamentos</b>	Peso	15,07	16,67	16,29	17,97
	Disco	50,66	56,10	51,23	56,69
	Martelo	58,00	64,20	60,42	66,90
	Dardo	50,35	55,77	65,79	72,85