

REGULAMENTO

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. A participação nestes Campeonatos é aberta a toda a população com idade mínima de 20 anos feitos durante o ano de 2024 (sub-23, seniores e veteranos).
- 1.2. Os clubes podem participar com um número ilimitado de atletas.
- 1.3. Dada a participação habitualmente elevada nestes campeonatos, os atletas serão distribuídos por várias séries.
 - 1.3.1. O programa prevê a possibilidade de realização de 5 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. A primeira série será aberta a atletas femininos e masculinos e destinadas a atletas que realizem tempos, previsivelmente, superiores a 48 minutos.
 - 1.3.5. É permitida a participação extra campeonatos nas provas e escalões mencionados no programa (os atletas do escalão Sub-14 podem participar em até 3 provas).

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 prova os atletas terão de confirmar a sua presença, junto do secretariado, até 45 minutos antes da respetiva série.
- 2.3. Os eventuais atletas não filiados, no ato de inscrição, devem indicar o seu contacto telefónico no campo das observações.

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. As classificações em cada sexo são ordenadas de acordo com os tempos realizados pelos atletas, independentemente da série em que participam.
- 3.3. 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

SÁBADO, 2/MARÇO/2024 – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA		Sexo
14h40	10 000 M	Série 1 Previsão: + de 48'	Fem + Masc
15h00	DARDO (400/500/600G)	Prova extra Sub-14 e Sub-16	F+M
15h40	10 000 M	Série 2 Previsão: 43' – 48'	Masc
16h00	QUÁDRUPLO	Prova extra Sub-14	F+M
16h35	10 000 M	Série 3 Previsão: 39' – 43'	Masc
17h00	VARA EM DISTÂNCIA	Prova extra Sub-14	F+M
17h25	10 000 M	Série 4	Fem
18h15	10 000 M	Série 5 - elite	Masc
19h00	Entrega de Prémios		