

REGULAMENTO

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. Podem participar nestes campeonatos os atletas filiados na AARAM com a sua situação devidamente regularizada.
- 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 sub-16 podem participar nas estafetas de sub-16 e também de sub-18).
 - 1.5.1. Os atletas sub-18 poderão participar também nas estafetas de seniores.
 - 1.5.2. Os atletas sub-12 de última época (nascidos em 2012) podem participar na estafeta de 4x 60m para sub-14.
- 1.6. Nestes campeonatos os atletas não podem participar em mais que três provas de estafeta, nem em mais que duas provas no mesmo dia.
 - 1.6.1. Os atletas **Sub-14** e **sub-16**, além das provas de estafeta, podem participar noutras provas extra, até ao máximo de 4 provas nos dois dias (incluindo as estafetas), desde que em não mais que duas por 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. No dia da competição os representantes das equipas de **4x1500m** terão de confirmar a participação junto do secretariado da prova até uma hora antes da prova, onde lhes será entregue um conjunto de dorsais específicos para esta competição.

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

4.1. Taça da Madeira e Taça Jovem da Madeira

4.1.1. Provas:

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

4.1.2. 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.

4.1.3. 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.

4.2. Taça de Iniciados e Taça de Infantis:

4.2.1. Provas: Taça de Iniciados - 4x80m; Taça de Infantis – 4x60m.

4.2.2. 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.

4.2.3. 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.

4.3. Madeira a Correr:

4.3.1. Prova: 4x1500m

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

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

5. PRÉMIOS

5.1. Em cada sexo, serão atribuídas medalhas aos elementos que compõem as três primeiras equipas em cada escalão (sub-14, sub-16, sub-18, sub-20 e absolutos).

5.2. 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

PROGRAMA / HORÁRIO:

SÁBADO, 13 DE ABRIL – RIBEIRA BRAVA (CDM)

| Hora | PROVA | Sexo | S14 | S16 | S18 | S20 | Abs | Obs |
|-------|---|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------------------------------|
| 16h00 | TRIPLO | F+M | | Extra | Extra | Extra | Extra | Prova extra - Tábuas: 10 e 8 ou 11m |
| | 4x 60 M | F | ✓ | | | | | Taça Infantis |
| 16h15 | 4x 60 M | M | ✓ | | | | | Taça Infantis |
| 16h30 | 4x 100 M | F | | | ✓ | ✓ | | Taça Jovem |
| 16h40 | 4x 100 M | M | | | ✓ | ✓ | | Taça Jovem |
| 16h55 | QUÁDRUPLO STEP | F+M | Extra | | | | | Prova extra - Tábuas: 8 e 10m |
| | EST. SUECA (100+200+300+400m) | F | | ✓ | ✓ | | | Taça Jovem |
| 17h05 | EST. SUECA (100+200+300+400m) | M | | ✓ | ✓ | | | Taça Jovem |
| 17h20 | 3 000 M MARCHA | F+M | | Extra | Extra | | | Prova extra |
| 17h50 | EST. SUECA (100+200+300+400m) | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | Taça da Madeira |
| 18h00 | EST. SUECA (100+200+300+400m) | M | | | ✓ | ✓ | ✓ | Taça da Madeira |
| 18h15 | 4x 1500 M | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | Taça da Madeira / Madeira a Correr |
| 18h45 | 4x 1500 M | M | | | ✓ | ✓ | ✓ | Taça da Madeira / Madeira a Correr |

Notas: Quádruplo Step (sub14) – 4 apoios alternados (EDED ou DEDE)

DOMINGO, 14 DE ABRIL – RIBEIRA BRAVA (CDM)

| Hora | PROVA | Sexo | S14 | S16 | S18 | S20 | Abs | Obs |
|-------|--|------|-------|-------|-------|-------|-------|---|
| 10h00 | COMPRIMENTO | F+M | | | Extra | Extra | Extra | |
| | 60 M BARR. | F | Extra | | | | | 6b – 12+7m / 0,76m – prova extra |
| 10h10 | 60 M BARR. | M | Extra | | | | | 6b – 12+7,5m / 0,76m – prova extra |
| 10h25 | 4x 80 M | F | ✓ | ✓ | | | | Taça Iniciados |
| 10h35 | 4x 80 M | M | ✓ | ✓ | | | | Taça Iniciados |
| 10h45 | 4x 100 M | F | | ✓ | ✓ | | | Taça Jovem |
| 10h55 | 4x 100 M | M | | ✓ | ✓ | | | Taça Jovem |
| 11h00 | VARA EM DISTÂNCIA | F+M | Extra | | | | | Prova extra – Chamada: -1m / Encaixe: +1m |
| 11h05 | 800 M | F | | Extra | | | | |
| 11h10 | 800 M | M | | Extra | | | | |
| 11h20 | EST. OLÍMPICA (100+200+400+800m) | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | Taça da Madeira |
| 11h30 | EST. OLÍMPICA (100+200+400+800m) | M | | | ✓ | ✓ | ✓ | Taça da Madeira |
| 11h45 | 4x 400 M | F | | | ✓ | ✓ | | Taça Jovem |
| 11h55 | 4x 400 M | M | | | ✓ | ✓ | | Taça Jovem |