

REGULAMENTO

Estes campeonatos realizam-se em simultâneo e em paralelo com os Campeonatos Regionais Absolutos.

Por este facto, este regulamento sofre algumas adaptações no sentido de ser possível conciliar ambos os campeonatos.

Os atletas veteranos poderão classificar-se e pontuar para ambos os campeonatos (exceto quando participam em provas de lançamentos disputadas com engenhos diferentes do engenho de seniores – nesse caso, contam apenas para os CR de Veteranos).

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. Cada atleta pode participar em até 2 provas por dia, num máximo de 3 provas nos dois dias de competição, ou 4 provas se uma delas for uma estafeta.
 - 1.3.1. Este limite quanto ao número de provas aplica-se quer o atleta participe apenas em provas dos CR de Veteranos, quer também em provas dos CR Absolutos que não contem para os CR de Veteranos.
- 1.4. Nas corridas em que haja eliminatórias e final (dos CR Absolutos), os atletas veteranos serão classificados para os CR de Veteranos de acordo com os tempos realizados nas eliminatórias.
 - 1.4.1. No caso de haver atletas do mesmo escalão em eliminatórias ou séries diferentes, a classificação será ordenada de acordo com os respetivos tempos.
- 1.5. Nos concursos de lançamentos e saltos horizontais todos os atletas terão direito a 3 ensaios, mais 3 ensaios finais para os atletas com as 8 melhores marcas (independentemente do escalão etário e do engenho utilizado).
- 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, 3000, 5000m, 5000m marcha, 4x100m e 4x400m**
- Concursos: **Comprimento, Altura, Peso, Dardo, Disco e Martelo**

3. INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES

- 3.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma fpacompeticoes.pt até quinta-feira anterior à data das provas.
- 3.2. A inscrição de atletas **VETERANOS** em cada prova é válida para ambos os campeonatos (CR Absolutos e CR Veteranos) – não é necessário efetuar duas inscrições na mesma prova.
- 3.3. 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 de veteranos aos constituintes das equipas vencedoras das estafetas (desde que todos os elementos sejam veteranos – independentemente do escalão).

5. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

- 5.1. Estes campeonatos designam os **clubes Campeões Regionais de Veteranos** de verão.
- 5.2. Haverá uma classificação coletiva única englobando os atletas de ambos os sexos.
- 5.3. Para que possam obter classificação coletiva, os clubes devem:
 - 5.3.1. Classificar um mínimo de seis (6) atletas (femininos e/ou masculinos);
 - 5.3.2. Os atletas devem obter classificação em, pelo menos, oito (8) provas do programa dos campeonatos.
- 5.4. Em cada prova, sexo e escalão etário é atribuída uma pontuação provisória a todos os atletas do mesmo escalão etário nos seguintes moldes:
 - **5, 3 e 2 pontos** do 1º ao 3º lugar, respetivamente e **1 ponto** aos restantes classificados.
- 5.5. 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:
 - 5.5.1. Em cada prova conta apenas um atleta por clube (independentemente do escalão etário).
 - 5.5.2. Para a classificação coletiva contam apenas as provas do programa dos Campeonatos Regionais de Veteranos definidas no ponto 2.
- 5.6. 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.
- 5.7. Vence o clube que somar o maior número de pontos no conjunto das provas de ambos os sexos.
- 5.8. 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.
- Será atribuída uma medalha ao vencedor de cada prova individual, por sexo e em cada escalão etário e também à 1ª equipa nas estafetas.

7. PROGRAMA HORÁRIO

Nota: estão assinaladas a azul as provas dos CR Absolutos que não contam para os CR de Veteranos.

8 / JUNHO – SÁBADO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	Escalões	Obs.
15h00	PESO	F	V35+	Engenhos: V35-49: 4k / V50-74: 3kg / V75+: 2k
	MARTELO	M	V35+	V35-49: 7,26k / V50-59: 6kg / V60-69: 5k / V70-79: 4k / V80+: 3k
16h00	PESO	M	V35+	V35-49: 7,26k / V50-59: 6kg / V60-69: 5k / V70-79: 4k / V80+: 3k
	MARTELO	F	V35+	Engenhos: V35-49: 4k / V50-74: 3kg / V75+: 2k

8 / JUNHO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	Escalões	Obs.
18h30	4x 100 M	F	V35+	Atletas veteranos do mesmo clube
	VARA	M	Absolutos	CR Absolutos
18h40	4x 100 M	M	V35+	Atletas veteranos do mesmo clube
18h45	COMPRIMENTO	F	V35+	Tábua a 2,5m Ou tábua improvisada a 1m
	DARDO	F	V35+	Engenhos: V35-49: 600g / V50-74: 500g / V75+: 400g
18h50	1 500 M	F	V35+	
19h00	1 500 M	M	V35+	
19h10	3.000 M OBST.	F	Absolutos	CR Absolutos
19h30	100 M	M	V35+	Séries (eliminatórias dos CR Absolutos)
19h40	100 M	F	V35+	Séries (eliminatórias dos CR Absolutos)
19h45	COMPRIMENTO	M	V35+	Tábua a 2,5m Ou tábua improvisada a 1m
	VARA	F	Absolutos	CR Absolutos
19h50	3.000 M OBST.	M	Absolutos	CR Absolutos
19h55	DARDO	M	V35+	V35-49: 800g / V50-59: 700g / V60-69: 600g / V70-79: 500g / V80+: 400g
20h05	100 M	M	Absolutos	Final dos CR Absolutos
20h10	100 M	F	Absolutos	Final dos CR Absolutos
20h15	5.000 M	F	V35+	
	5.000 M	M	V35+	
20h40	400 M	M	V35+	Séries
20h50	400 M	F	V35+	Séries

9 / JUNHO – DOMINGO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	Escalões	Obs.
9h20	5 000 M MARCHA	F+M	V35+	
9h45	ALTURA	M	V35+	1,40 (+5) → 1,75 (+3) → 1,99 (+2) Veteranos podem iniciar mais baixo em múltiplos de 5cm
10h00	100 M BARR.	F	Absolutos	10b – 13+8,5m / 0,84m CR Absolutos - Eliminatórias
10h10	110 M BARR.	M	Absolutos	10b – 13,72+9,14m / 1,06m CR Absolutos - Eliminatórias
	DISCO	F	V35+	Engenhos: V35-74: 1kg / V75+: 750g
10h15	TRIPLO	F	Absolutos	CR Absolutos - Tábua: 8 e/ou 10m
10h20	3.000 M	F	V35+	
10h35	3.000 M	M	V35+	
11h00	400 M BARR.	F	Absolutos	10b – 45+35m / 0,76m CR Absolutos
11h10	400 M BARR.	M	Absolutos	10b – 45+35m / 0,91m CR Absolutos
	ALTURA	F	V35+	1,20 (+4) → 1,44 (+3) → 1,62 (+2) Veteranas podem iniciar mais baixo em múltiplos de 4cm
11h15	DISCO	M	V35+	Engenhos: V35-49: 2k / V50-59: 1,5k / V60+: 1kg
11h20	TRIPLO	M	Absolutos	CR Absolutos - Tábua: 10 e/ou 11m
11h30	800 M	F	V35+	
11h40	800 M	M	V35+	
11h50	200 M	F	V35+	
12h00	200 M	M	V35+	
12h10	150 M	F	Sub-14	Prova Extra
12h15	150 M	M	Sub-14	Prova extra
12h25	4x 400 M	F	V35+	
12h30	4x 400 M	M	V35+	

Câmara de chamada:

Nas corridas, os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada 15 minutos antes da respetiva prova.
 No salto com vara os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada 45 minutos antes da sua prova.
 Nos restantes concursos os atletas devem apresentar-se 30 minutos antes da sua prova.