

REGULAMENTO

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. Estes campeonatos são dirigidos aos atletas dos escalões de **sub18, sub20, sub23, seniores e veteranos**, filiados na AARAM e com a sua situação regularizada.
 - 1.1.1. Atletas filiados noutras associações regionais ou estrangeiros filiados noutras federações, poderão participar, mas sem direito ao título de campeão ou lugares de honra (estes atletas apenas poderão participar nas finais se não houver prejuízo para atletas filiados na AARAM).
- 1.2. Os clubes filiados na AARAM podem participar com um número ilimitado de atletas.
 - 1.2.1. Não é permitida a constituição de estafetas com atletas individuais ou de diferentes clubes.
- 1.3. Cada atleta pode participar num total de três provas individuais e uma estafeta, não podendo realizar mais de duas provas no mesmo dia.
- 1.4. Os atletas **sub-18** e **sub-20**, devem respeitar os requisitos do Regulamento Geral de Competições da FPA, que a seguir se enunciam:
 - 1.4.1. Não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual, de corrida ou marcha, de distância igual ou superior a 300m (sub-18) ou 400m (sub-20)
 - 1.4.2. Os atletas sub18 masculinos não podem participar nas provas de lançamento do peso (7,26kg).
- 1.5. Nas corridas inferiores a 200m, caso haja mais atletas confirmados do que pistas disponíveis, disputar-se-ão **eliminatórias** (caso contrário, a final disputar-se-á no horário previsto para as eliminatórias).
 - 1.5.1. O **apuramento para as finais** far-se-á do seguintes modo:
 - 1.5.1.1. Duas eliminatórias – apuram diretamente os dois primeiros de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
 - 1.5.1.2. Três ou mais eliminatórias – apuram diretamente os vencedores de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
- 1.6. As corridas de distância igual ou superior a 200m serão disputadas por séries.
 - 1.6.1. A distribuição dos atletas pelas séries é da responsabilidade da organização, procurando-se que a última série seja composta pelos atletas com melhores marcas.
- 1.7. Nos lançamentos e saltos horizontais, haverá lugar a 3 ensaios para todos os concorrentes, mais 3 ensaios suplementares para os concorrentes com as 8 melhores marcas.
- 1.8. O modo de subida das fasquias é definido nas “observações” do programa horário.

2. PARTICIPAÇÃO EXTRA COMPETIÇÃO

- 2.1. Será permitida a participação extra competição nas provas e escalões expressamente designados no programa horário.
- 2.2. Nas provas extra de lançamentos e saltos horizontais, os atletas extra só terão direito aos 6 ensaios se tiverem uma das 8 melhores marcas ao fim do 3º ensaio, independentemente do escalão etário.
 - 2.2.1. Quando participam em concursos dos campeonatos os atletas extra só têm acesso aos 3 ensaios finais caso isso não seja em prejuízo dos atletas que participam nos campeonatos.

3. INSCRIÇÕES

- 3.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma fpacompeticoes.pt até **quinta-feira** anterior à competição e 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 Absoluto de Inverno** em cada prova individual e nas estafetas.
- 4.2. Estes campeonatos atribuem também os **títulos individuais** de Inverno de **Sub-23** aos atletas melhor classificados em cada prova individual e que façam este ano 22 anos ou menos.

5. CLASSIFICAÇÃO COLECTIVA

- 5.1. Estes campeonatos designam também os **clubes Campeões Regionais Absolutos de Inverno** (em femininos e masculinos).
 - 5.1.1. Para efeitos de classificação coletiva, estes campeonatos têm três jornadas, sendo que a primeira jornada corresponde aos Campeonatos Regionais de Provas Combinadas, entretanto já realizados.
- 5.2. As equipas poderão ser constituídas por atletas dos escalões de sub-18 a veteranos.
- 5.3. Para obter classificação coletiva, cada clube terá de classificar um mínimo de quatro atletas do mesmo sexo, durante as 3 jornadas da competição.
- 5.4. Em cada prova pontuam até dois atletas (1+1), ou uma estafeta, por clube.
 - 5.4.1. Para este efeito, os restantes atletas do mesmo clube e outros atletas individuais serão ignorados da classificação.
 - 5.4.2. Todos os clubes com atletas classificados recebem pontuação.
- 5.5. Para efeito da classificação coletiva, será considerado o resultado do melhor atleta em cada prova individual e a melhor estafeta de cada clube.
- 5.6. Serão atribuídos 8, 6, 5, 4, 3 e 2 pontos respetivamente aos 1º, 2º...e 6º classificado de cada prova e 1 ponto aos restantes.
- 5.7. Ao segundo melhor atleta de cada clube, classificado em provas conjuntas ou separadas, será atribuído 1 ponto, independentemente da sua classificação.
- 5.8. Às estafetas serão atribuídos 8, 6 e 4 pontos às 1ª, 2ª e 3ª classificadas e 2 pontos às restantes, considerando a melhor estafeta de cada clube.
- 5.9. A classificação em corridas disputadas por séries é ordenada em função dos tempos realizados por cada atleta – em caso de empate em séries diferentes, os pontos serão repartidos equitativamente.
- 5.10. Vence, em cada sexo, o clube cuja equipa obtenha o maior somatório de pontos no final do campeonato.
 - 5.10.1. Em caso de empate, vence o clube com maior número de títulos individuais (se o empate persistir, vence o clube com maior número de segundos lugares, e assim sucessivamente).

6. PRÉMIOS

- Será atribuído um troféu ao clube vencedor dos campeonatos em cada sexo.
- Serão atribuídas medalhas aos três primeiros absolutos nas provas individuais e à equipa campeã na estafeta.
- Serão atribuídas medalhas aos campeões de sub-23 nas provas individuais.

PROGRAMA / HORÁRIO - RECTIFICADO

11 / JANEIRO – SÁBADO (FUNCHAL – RG3)

| Hora | PROVA | Sexo | s14 | s16 | s18 | s20 | Sen | Obs |
|-------|-------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------------------|
| 10h00 | PESO | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | 4 kg |
| | MARTELO | M | Extra | Extra | Extra | Extra | Extra | 3kg, 4kg, 5kg, 6kg, 7,26kg |
| 10h45 | PESO | M | | | Extra | ✓ | ✓ | 7,26kg (extra: 5kg) |
| 10h50 | MARTELO | F | Extra | Extra | Extra | Extra | Extra | 2kg, 3kg e 4kg |

11 / JANEIRO – SÁBADO (RIBEIRA BRAVA - CDM)

| Hora | PROVA | Sexo | s14 | s16 | s18 | s20 | Sen | Obs |
|-------|-----------------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------------------|
| 15h00 | 60 M | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | Eliminatórias |
| | VARA | M | | | ✓ | ✓ | ✓ | 2,50 (+15) → 3,70 (+10) |
| | DARDO | F+M | Extra | Extra | | | | 400g, 500g e 600g |
| 15h15 | 60 M | M | | | ✓ | ✓ | ✓ | Eliminatórias |
| 15h20 | COMPRIMENTO | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 15h25 | 60 M | F | Extra | Extra | | | | |
| 15h35 | 60 M | M | Extra | Extra | | | | |
| 15h45 | 60 M | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | FINAL |
| 15h50 | 60 M | M | | | ✓ | ✓ | ✓ | FINAL |
| 16h00 | DARDO | F+M | | | Extra | Extra | Extra | 500g, 600g, 700g e 800g |
| | 1 500 M | F | | Extra | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 16h10 | 1 500 M | M | | Extra | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | VARA | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | 2,00 (+15) → 2,60 (+10) |
| VARA | F+M | | Extra | | | | | |
| 16h20 | COMPRIMENTO | M | | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 3.000 M MARCHA | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 5.000 M MARCHA | M | | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 3.000 M MARCHA | F+M | | Extra | | | | |
| 17h00 | 400 M | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 17h10 | 400 M | M | | | ✓ | ✓ | ✓ | |

12 / JANEIRO – DOMINGO (RIBEIRA BRAVA - CDM)

| Hora | PROVA | Sexo | s14 | s16 | s18 | s20 | Sen | Obs |
|-------|-------------------|------|-----|-------|-------|-------|-------|----------------------------------|
| 10h00 | 60 M BARR. | M | | | ✓ | ✓ | ✓ | Elim. - 5b - 13,72+9,14 / 1,067m |
| | 60 M BARR. | M | | | Extra | Extra | | 0,91 e 0,99m |
| | ALTURA | M | | Extra | ✓ | ✓ | ✓ | 1,42 (+4) → 1,78 (+3) |
| | TRIPLO | F | | Extra | ✓ | ✓ | ✓ | Tábuas: 10 e 8m |
| | DISCO | F | | | Extra | Extra | Extra | Prova extra: 1 kg |
| 10h10 | 60 M BARR. | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | Elim. - 5b - 13+8,5m / 0,84 m |
| | 60 M BARR. | F | | | Extra | | | 0,76m |
| 10h25 | 3.000 M | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 10h40 | 3.000 M | M | | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 10h55 | 60 M BARR. | F/M | | | ✓ | ✓ | ✓ | FINAIS ? |
| 11h00 | ALTURA | F | | Extra | ✓ | ✓ | ✓ | 1,24 (+4) → 1,44 (+3) |
| | TRIPLO | M | | Extra | ✓ | ✓ | ✓ | Tábuas: 11 e 10m |
| | DISCO | M | | | Extra | Extra | Extra | Prova extra: 1,5/1,75/2 kg |
| 11h05 | 200 M | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 11h15 | 200 M | M | | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 11h25 | 800 M | F | | Extra | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 11h35 | 800 M | M | | Extra | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 11h45 | 60 M BARR. | F | | Extra | | | | 6b - 12+7,5m / <u>0,76 m</u> |
| 11h55 | 60 M BARR. | M | | Extra | | | | 5b - 13+8m / <u>0,84 m</u> |
| 12h05 | 4x 400 M | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 12h15 | 4x 400 M | M | | | ✓ | ✓ | ✓ | |

CÂMARA DE CHAMADA

- Consideram-se os seguintes tempos de entrada em pista:
 - Corridas – 10 minutos antes da hora de prova
 - Altura – 20 minutos antes da hora da prova
 - Vara – 30 minutos antes da hora da prova
 - Outros concursos – 15 minutos antes da hora da prova