

REGULAMENTO

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

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 e clubes filiados na AARAM e com a sua situação regularizada.
- 1.2. Todos os clubes filiados na AARAM podem participar com um número ilimitado de atletas dos escalões de sub-18, sub-20 e absolutos (sub-23, seniores e veteranos).
 - 1.2.1. Não é permitida a constituição de estafetas com atletas individuais ou de clubes diferentes.
- 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 ou duas delas forem estafetas.
- 1.4. Os atletas **sub-18** e **sub-20**, devem respeitar os requisitos do Regulamento Geral de Competições, que a seguir se enunciam:
 - 1.4.1. Aos atletas sub-18 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.
 - 1.4.2. Aos atletas sub-20 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 400m.
 - 1.4.3. Os atletas sub-18 não poderão participar nas corridas de 5.000m e 3.000m obstáculos, nem nos lançamentos de Peso (masculino) e Martelo (masculino).
- 1.5. Nas corridas inferiores a 200m, caso haja mais do que oito atletas confirmados, 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 nos seguintes moldes:
 - 1.5.1.1. Duas ou três eliminatórias – apuram diretamente os dois primeiros de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
 - 1.5.1.2. Mais de três 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 organização é responsável pela distribuição dos atletas pelas séries, de acordo com os seus registos anteriores.
 - 1.6.2. A classificação é ordenada em função dos tempos realizados por cada atleta – em caso de empate em séries diferentes, os pontos serão repartidos equitativamente.
- 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.
- 1.9. Será permitida a participação extracompetição de atletas filiados noutras associações de atletismo e de atletas de outros escalões nas provas extra designadas no programa.
 - 1.9.1. Os atletas que participam extracompetição só poderão participar em finais caso não seja em prejuízo de atletas filiados na AARAM.
 - 1.9.2. Nos concursos em que seja prevista a participação extracompetição, só em casos excecionais, poderão ser aceites mais do que 4 atletas extracompetição.

2. INSCRIÇÕES

- 2.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma fpacompeticoes.pt **até quinta-feira** anterior à data da competição;
- 2.2. 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.
- 2.3. a participação terá de ser confirmada até uma hora antes do início de cada prova.

3. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

- 3.1. Estes campeonatos atribuem os títulos de **Campeão Regional Absoluto de Verão** em cada prova individual e nas estafetas (femininos e masculinos).
 - 3.1.1. As provas de lançamento destinadas a atletas veteranos e disputadas com engenhos diferentes do engenho de seniores não contam para a atribuição dos títulos absolutos.
- 3.2. Estes campeonatos atribuem também os **títulos individuais** de verão de **Sub-23** aos atletas melhor classificados em cada prova individual e que façam 22 anos ou menos no ano em que se realiza a competição.

4. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

- 4.1. Estes campeonatos designam os **clubes Campeões Regionais de Verão** (em femininos e em masculinos).
 - 4.1.1. Para efeitos de classificação coletiva, estes campeonatos têm seis jornadas, sendo que as quatro primeiras jornadas já foram, entretanto, realizadas.
- 4.2. As equipas poderão ser constituídas por atletas dos escalões de sub-18 a veteranos.
- 4.3. Para obter classificação coletiva, cada clube terá de classificar um mínimo de quatro atletas do mesmo sexo, durante as várias jornadas da competição.
- 4.4. Em cada prova pontuam até dois atletas (1+1), ou uma estafeta, por clube.
 - 4.4.1. Para este efeito, os restantes atletas do mesmo clube e outros atletas individuais serão ignorados da classificação.
 - 4.4.2. Todos os clubes com atletas classificados recebem pontuação.
- 4.5. Para efeito da classificação coletiva, será considerado o resultado do melhor atleta em cada prova individual e a melhor estafeta de cada clube.
- 4.6. 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.
- 4.7. Ao segundo melhor atleta classificado de cada clube será atribuído 1 ponto, independentemente da sua classificação.
- 4.8. 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.
- 4.9. 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.
- 4.10. Nas provas de salto em comprimento e salto em altura os veteranos só pontuam nos CR Absolutos se os seus resultados forem iguais ou superiores ao mínimo estipulado para estes campeonatos (distância da tábua de chamada: 2,5m; altura mínima: 1,20m – F – ou 1,40m – M).

- 4.11. Nas provas de lançamentos os veteranos só pontuam quando o engenho do seu escalão é o mesmo do de seniores.
- 4.12. Vence, em cada sexo, o clube cuja equipa obtenha o maior somatório de pontos no final do campeonato.
- 4.12.1. 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).

5. TAÇA DA MADEIRA

- Estes campeonatos contam para a classificação da Taça da Madeira (ver regulamento próprio).

6. PRÉMIOS

- Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros clubes em cada sexo.
- Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros absolutos nas provas individuais e aos campeões nas provas de estafetas.
- Serão atribuídas medalhas aos campeões de sub-23 nas provas individuais.

PROGRAMA / HORÁRIO (RECTIFICADO):

Notas: Na coluna “Vet” estão assinalados os escalões que contam para os CR Absolutos.

Na coluna “Vet” estão destacadas a AZUL as provas que contam para os CR de Veteranos.

SÁBADO, 21/JUNHO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Vet	Obs
14h00	PESO	M		Extra 5k	Extra 5k	✓	✓	V35-49	7,26kg (Extra - 5kg) (outros engenhos no programa CRV)
	MARTELO	F		Extra 3k	✓	✓	✓	V35-49	4kg (outros engenhos no programa CRV)
15h00	PESO	F			✓	✓	✓	V35-49	4kg (outros engenhos no programa CRV)
	MARTELO	M		Extra 4k	Extra 5k	✓	✓	V35-49	7,26kg (Extra - 5kg) (outros engenhos no programa CRV)

SÁBADO, 21/JUNHO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Vet	Obs
17h30	4x 100 M	F			✓	✓	✓	✓	
	VARA	M		Extra	✓	✓	✓	✓	2,50 (+15) → 3,70 (+10) → 4,15 (+5)
17h40	4x 100 M	M			✓	✓	✓	✓	
17h45	DARDO	F			✓	✓	✓	V35-49	600 g (outros engenhos no programa CRV)
	COMPRIMENTO	F		Extra	✓	✓	✓	V35+	
17h50	1.500 M	F			✓	✓	✓	V35+	
18h00	1.500 M	M			✓	✓	✓	V35+	
18h10	100 M – ELIM.	F		Extra	✓	✓	✓	V35+	Eliminatórias
18h20	100 M – ELIM.	M		Extra	✓	✓	✓	V35+	Eliminatórias
18h35	5.000 M MARCHA	F			✓	✓	✓	✓	Também CR Sub-20
	5.000 M MARCHA	M			✓	✓	✓	✓	Também CR Sub-20
18h50	DARDO	M			✓	✓	✓	V35-49	800 g (outros engenhos no programa CRV)
19h00	VARA	F		Extra	✓	✓	✓	✓	2,00 (+15) → 2,75 (+10) → 3,15 (+5)
	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	V35+	
19h15	100 M – FINAL	F			✓	✓	✓	✓	Final
19h20	100 M – FINAL	M			✓	✓	✓	✓	Final
19h30	3.000 M OBST.	F			-	✓	✓	✓	0,76m
19h45	3.000 M OBST.	M			-	✓	✓	✓	0,91m
20h00	400 M	F			✓	✓	✓	V35+	
20h10	400 M	M			✓	✓	✓	V35+	

Nota: A prova de 5.000m marcha é, simultaneamente, parte dos **Campeonatos Regionais de Sub-20** e atribui os títulos individuais deste escalão.

DOMINGO, 22/JUNHO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Vet	Obs
9h45	ALTURA	M		Extra	✓	✓	✓	V35+	1,40 (+5) → 1,75 (+3) → 1,99 (+2) Veteranas podem iniciar mais baixo em múltiplos de 5cm
	100 M BARR. – ELIM.	F			✓	✓	✓	✓	10b – 13,00+8,50 / 0,84m
9h55	110 M BARR. – ELIM.	M			✓	✓	✓	✓	10b – 13,72+9,14 / 1,06m
10h00	DISCO	F		Extra 1k	✓	✓	✓	V35-74	1 kg (outros engenhos no programa CRV)
10h10	3.000 M	F			✓	✓	✓	V35+	
10h15	TRIPLO	F			✓	✓	✓	✓	Tábua: 8 e/ou 10m
	QUÁDRUPLO	F	Extra						Limite extras: 6 atletas
10h25	3.000 M	M			✓	✓	✓	V35+	
10h40	FINAIS DE BARREIRAS ?	M			✓	✓	✓	✓	
10h45	800 M	F			✓	✓	✓	V35+	
10h55	800 M	M			✓	✓	✓	V35+	
11h05	400 M BARR.	F			✓	✓	✓	✓	10b – 45+35 / 0,76m
11h10	ALTURA	F		Extra	✓	✓	✓	V35+	1,20 (+4) → 1,44 (+3) → 1,62 (+2) Veteranas podem iniciar mais baixo em múltiplos de 4cm
	400 M BARR.	M			✓	✓	✓	✓	10b – 45+35 / 0,91m
11h15	DISCO	M			✓	✓	✓	V35-49	2 kg (outros engenhos no programa CRV)
11h20	TRIPLO	M			✓	✓	✓	✓	Tábua: 10 e/ou 11m
	QUÁDRUPLO	M	Extra						Limite extras: 6 atletas
11h30	200 M	F		Extra	✓	✓	✓	V35+	
11h40	200 M	M		Extra	✓	✓	✓	V35+	
11h55	150 M	F	Extra						Limite extras: 8 atletas
12h00	150 M	M	Extra						Limite extras: 8 atletas
12h10	4x 400 M	F			✓	✓	✓	V35+	
12h20	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 40 minutos antes da sua prova.

Nos restantes concursos os atletas devem apresentar-se 30 minutos antes da sua prova.