

REGULAMENTO

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

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 (poderão fazer uma quarta prova se for a estafeta de 4x100m – a contar apenas para os CR Absolutos).
- 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, 3000m e 4x400m**
- Concursos: **Comprimento, Altura, Peso, Dardo, Disco e Martelo**
- Provas já realizadas em jornadas anteriores: 10000m, 5000m, 4x100m e 4x1500m

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 da estafeta de 4x400m (desde que todos os elementos sejam veteranos – independentemente do escalão).

5. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

- 5.1. Estes campeonatos designam o clube **Campeão Regional de Veteranos de Verão**, através de uma classificação coletiva única, englobando as provas de ambos os sexos
 - 5.1.1. Para efeitos de classificação coletiva, estes campeonatos têm cinco jornadas, sendo que as três primeiras jornadas já foram, entretanto, realizadas.
- 5.2. As equipas poderão ser constituídas por atletas de ambos os sexos e de todas as categorias de veteranos.
- 5.3. Para obter classificação coletiva, cada clube terá de classificar ao longo das várias jornadas dos campeonatos um mínimo de quatro atletas (independentemente do sexo).
 - 5.3.1. Para a classificação coletiva contam apenas as provas dos Campeonatos Regionais (enunciadas no ponto 2. e assinaladas no programa com a sigla **V35+**).
- 5.4. Em cada prova pontuam até dois (1+1) atletas por clube (ou uma estafeta).
 - 5.4.1. Para este efeito, os restantes atletas do mesmo clube e outros atletas individuais serão ignorados da classificação.
 - 5.4.2. Derivações de uma determinada prova do mesmo sexo consideram-se, para este efeito, como a mesma prova. Por exemplo:
 - Lançamentos com engenhos de diferentes pesos.
 - 5.4.3. Todos os clubes com atletas classificados recebem pontuação.
- 5.5. Em cada prova individual do programa dos CRV, os atletas serão ordenados de acordo com os respetivos resultados ponderados através do **Age Factor** (*Fator de Idade*) da *World Master Athletics*.
- 5.6. De acordo com essa ordenação e para efeito da classificação coletiva, será considerado o resultado do melhor atleta em cada prova individual ou a melhor estafeta de cada clube.
 - 5.6.1. Serão, então, atribuídos 8, 6, 5, 4, 3 e 2 pontos respetivamente aos 1º, 2º, 3º, 4º 5º e 6º classificado de cada prova e 1 ponto aos restantes atletas de outros clubes.
 - 5.6.2. 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.
 - 5.6.3. Em caso de empate nos tempos convertidos em corridas disputadas em séries diferentes, os pontos serão repartidos equitativamente.
- 5.7. Ao segundo melhor atleta de cada clube será atribuído 1 ponto, independentemente da sua classificação.
- 5.8. Vence o clube que somar o maior número de pontos no conjunto das provas de ambos os sexos.
- 5.9. 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 (RECTIFICADO)

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

21 / JUNHO – SÁBADO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	Escalões	Obs.
14h00	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
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

21 / JUNHO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	Escalões	Obs.
17h30	4x 100 M	F	Absolutos	CR Absolutos
	VARA	M	Absolutos	CR Absolutos
17h40	4x 100 M	M	Absolutos	CR Absolutos
17h45	DARDO	F	V35+	Engenhos: V35-49: 600g / V50-74: 500g / V75+: 400g
	COMPRIMENTO	F	V35+	Tábua a 2,5m Ou tábua improvisada a 1m
17h50	1 500 M	F	V35+	
18h00	1 500 M	M	V35+	
18h10	100 M	F	V35+	Séries (eliminatórias dos CR Absolutos)
18h20	100 M	M	V35+	Séries (eliminatórias dos CR Absolutos)
18h35	5.000 M MARCHA	F	Absolutos	
	5.000 M MARCHA	M	Absolutos	
18h50	DARDO	M	V35+	V35-49: 800g / V50-59: 700g / V60-69: 600g / V70-79: 500g / V80+: 400g
19h00	VARA	F	Absolutos	CR Absolutos
	COMPRIMENTO	M	V35+	Tábua a 2,5m Ou tábua improvisada a 1m
19h15	100 M	F	Absolutos	Final dos CR Absolutos
19h20	100 M	M	Absolutos	Final dos CR Absolutos
19h30	3.000 M OBST.	F	Absolutos	CR Absolutos
19h45	3.000 M OBST.	M	Absolutos	CR Absolutos
20h00	400 M	F	V35+	Séries
20h10	400 M	M	V35+	Séries

22 / JUNHO – DOMINGO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	Escalões	Obs.
9h45	ALTURA	M	V35+	1,40 (+5) → 1,75 (+3) → 1,99 (+2) Veteranos podem iniciar mais baixo em múltiplos de 5cm
	100 M BARR.	F	Absolutos	10b – 13+8,5m / 0,84m CR Absolutos - Eliminatórias
9h55	110 M BARR.	M	Absolutos	10b – 13,72+9,14m / 1,06m CR Absolutos - Eliminatórias
10h00	DISCO	F	V35+	Engenhos: V35-74: 1kg / V75+: 750g
10h10	3.000 M	F	V35+	
10h15	TRIPLO	F	Absolutos	CR Absolutos - Tábua: 8 e/ou 10m
10h25	3.000 M	M	V35+	
10h45	800 M	F	V35+	
10h55	800 M	M	V35+	
11h05	400 M BARR.	F	Absolutos	10b – 45+35m / 0,76m CR Absolutos
11h10	ALTURA	F	V35+	1,20 (+4) → 1,44 (+3) → 1,62 (+2) Veteranas podem iniciar mais baixo em múltiplos de 4cm
	400 M BARR.	M	Absolutos	10b – 45+35m / 0,91m CR Absolutos
11h15	DISCO	M	V35+	Engenhos: V35-49: 2k / V50-59: 1,5k / V60+: 1kg
	TRIPLO	M	Absolutos	CR Absolutos - Tábua: 10 e/ou 11m
11h30	200 M	F	V35+	
11h40	200 M	M	V35+	
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.