

REGULAMENTO

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. A participação nos Campeonatos Regionais de 10.000m é aberta a toda a população com idade mínima de 20 anos feitos durante o ano de 2025 (sub-23, seniores e veteranos).
 - 1.1.1. Os resultados contam para a classificação dos clubes na *Taça da Madeira*.
- 1.2. A participação nos Campeonatos Regionais de 5.000m para Sub-20 é aberta aos atletas nascidos nos anos de 2007, 2008 e 2009.
- 1.3. Os clubes podem participar com um número ilimitado de atletas.
- 1.4. Os atletas poderão ser distribuídos por várias séries de 10.000m.
 - 1.4.1. O programa prevê a possibilidade de realização de 3 séries.
 - 1.4.2. O número de séries poderá variar em função da quantidade de atletas que efetuarem a inscrição.
 - 1.4.3. Os atletas serão distribuídos de forma a constituir séries tão homogêneas quanto possível. Para o efeito serão considerados os seguintes critérios:
 - 1º → Resultados em 5.000m e 10.000m realizados nas últimas duas épocas.
 - 2º → Pontuação média no *Madeira a Correr* da corrente época.
 - 1.4.4. A primeira série será aberta a atletas femininos e masculinos e destinadas aos atletas menos rápidos.
- 1.5. Nos 5.000m, dependendo do número de atletas inscritos, poderá realizar-se apenas uma corrida juntando os atletas de ambos os sexos.
 - 1.5.1. Dependendo do número de atletas inscritos nos campeonatos, poderá ser autorizada a participação de atletas seniores extracompetição.

2. INSCRIÇÕES

- 2.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma fpacompeticoes.pt até **terça-feira anterior** à competição.
- 2.2. No dia da prova os atletas terão de confirmar a sua presença, junto do secretariado, até 45 minutos antes da respetiva série.
- 2.3. Os eventuais atletas não filiados, no ato de inscrição, devem indicar o seu contacto telefónico no campo das observações.

3. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

- 3.1. Estes campeonatos atribuem os **títulos individuais** feminino e masculino de **Campeão Regional Absoluto de 10.000m** e de **Campeão Regional de Sub-20 de 5.000m**.
 - 3.1.1. Para a atribuição destes títulos, apenas serão considerados os atletas filiados na AARAM.

3.2. As classificações em cada sexo são ordenadas de acordo com os tempos realizados pelos atletas, independentemente da série em que participam.

4. PRÉMIOS

4.1. Serão atribuídos prémios aos três primeiros absolutos (masculinos e femininos).

4.2. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros Sub-20 (masculinos e femininos).

4.3. Serão atribuídas medalhas aos melhores veteranos em cada categoria e sexo.

5. PROGRAMA / HORÁRIO – (REVISTO)

SÁBADO, 28/FEVEREIRO/2026 – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA		Sexo
14h00	10 000 M	Série 1	Fem + Masc
15h10	10 000 M	Série 2	Masc
16h05	5 000 M	Série única	Fem + Masc
16h30	10 000 M	Série 3	Fem
17h30	10 000 M	Série 4	Masc