

## REGULAMENTO

### 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 em estafeta.
  - 1.3.1. Os atletas que já tenham participado na prova de 5.000m (disputada anteriormente) só podem participar num máximo de 2 provas nos dois dias de competição, ou 3 provas se uma ou duas forem em estafeta.
- 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. Não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 300m (sub-18) ou 400m (sub-20), podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo estafetas), desde que respeitando o seguinte:
    - 1.4.1.1. Os atletas que participem em provas de distância igual ou superior a 1.500m (sub-18) ou 3.000m (sub-20) não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de marcha ou corrida (incluindo estafetas).
    - 1.4.2. Os atletas sub-18 não poderão participar nas corridas de 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](http://fpacompeticoes.pt) **até quinta-feira** anterior à data da competição;
- 2.2. 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).
- 3.2. 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 três jornadas, sendo que a primeira jornada (5.000m) já foi, entretanto, realizada.
- 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 a 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 apenas 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. Vence, em cada sexo, o clube cuja equipa obtenha o maior somatório de pontos no final do campeonato.
  - 4.10.1. 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).

### 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 classificados em cada prova individual ou em estafeta.
- Serão atribuídas medalhas aos campeões de sub-23 nas provas individuais.

### PROGRAMA / HORÁRIO:

#### SÁBADO, 6/JUNHO – CÂMARA DE LOBOS (ESTÁDIO DO CARMO)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
10h00	VARA	M			✓	✓	✓	2,50 (+15) → 3,70 (+10)
11h15	VARA	F			✓	✓	✓	2,00 (+15) → 2,90 (+10)

#### SÁBADO, 6/JUNHO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
14h00	PESO	M			Extra 5k	✓	✓	7,26kg (Extra - 5kg)
	MARTELO	F			✓	✓	✓	4kg
15h00	PESO	F			✓	✓	✓	4kg
	MARTELO	M			Extra 5k	✓	✓	7,26kg (Extra - 5kg)

#### SÁBADO, 6/JUNHO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
17h30	4x 100 M	F			✓	✓	✓	
17h40	4x 100 M	M			✓	✓	✓	
17h45	DARDO	F			✓	✓	✓	600 g
	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	
17h50	1.500 M	F			✓	✓	✓	
18h00	1.500 M	M			✓	✓	✓	
18h10	100 M – ELIM.	F			✓	✓	✓	Eliminatórias
18h20	100 M – ELIM.	M			✓	✓	✓	Eliminatórias
18h35	5.000 M MARCHA	F			✓	✓	✓	
	5.000 M MARCHA	M			✓	✓	✓	
18h50	DARDO	M			✓	✓	✓	800 g
19h00	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	
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			✓	✓	✓	
20h10	400 M	M			✓	✓	✓	

### DOMINGO, 7/JUNHO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
9h45	ALTURA	M			✓	✓	✓	1,40 (+5) → 1,75 (+3) → 1,99 (+2)
	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			✓	✓	✓	1 kg
10h10	3.000 M	F			✓	✓	✓	
10h15	TRIPLO	F			✓	✓	✓	Tábua: 8 e/ou 10m
	QUÁDRUPLO	F	Extra					Limite extras: 6 atletas
10h25	3.000 M	M			✓	✓	✓	
10h40	FINAIS DE BARREIRAS ?	M			✓	✓	✓	
10h45	800 M	F			✓	✓	✓	
10h55	800 M	M			✓	✓	✓	
11h05	400 M BARR.	F			✓	✓	✓	10b – 45+35 / 0,76m
11h10	ALTURA	F			✓	✓	✓	1,20 (+4) → 1,44 (+3) → 1,62 (+2)
11h15	400 M BARR.	M			✓	✓	✓	10b – 45+35 / 0,91m
	DISCO	M			✓	✓	✓	2 kg
11h20	TRIPLO	M			✓	✓	✓	Tábua: 10 e/ou 11m
	QUÁDRUPLO	M	Extra					Limite extras: 6 atletas
11h30	200 M	F			✓	✓	✓	
11h40	200 M	M			✓	✓	✓	
11h55	150 M	F	Extra					Limite extras: 8 atletas
12h00	150 M	M	Extra					Limite extras: 8 atletas
12h10	4x 400 M	F			✓	✓	✓	
12h20	4x 400 M	M			✓	✓	✓	

#### 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.