

REGULAMENTO

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. Não é permitida a constituição de estafetas com atletas de diferentes clubes, nem com atletas individuais.
- 1.4. Cada atleta pode participar num máximo de 2 provas por dia, e 3 provas no conjunto dos dois dias de competição, ou em 4 provas, se, pelo menos, uma delas for em estafeta (4x100m ou 4x400m).
- 1.5. Todas as corridas serão disputadas por séries, procurando agrupar na mesma série os atletas do mesmo escalão etário.
 - 1.5.1. No caso de ter de haver atletas do mesmo escalão em séries diferentes, a classificação será ordenada de acordo com os respetivos tempos.
- 1.6. 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).
- 1.7. 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.
- 1.8. Será permitida a participação extracompetição nas provas e escalões expressamente assinalados no programa.

2. PROGRAMA DE PROVAS (FEMININOS E MASCULINOS)

- Corridas: **100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 5000m, 4x100m e 4x400m**
- Concursos: **Comprimento, Altura, Peso, Dardo, Disco e Martelo**

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 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 das estafetas de 4x100m e 4x400m (independentemente do escalão etário).

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
- 5.2. 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 duas jornadas dos campeonatos um mínimo de quatro atletas (independentemente do sexo).
- 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, 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 em cada sexo nas estafetas.

7. PROGRAMA HORÁRIO

11 / JULHO – SÁBADO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	Escalões	Obs.
10h00	PESO	F	V35+	Engenhos: V35-49: 4k / V50-74: 3kg / V75+: 2k
	PESO	M	V35+	V35-49: 7,26k / V50-59: 6kg / V60-69: 5k / V70-79: 4k / V80+: 3k
	MARTELO	F+M	S16 a Sen	Prova Extra: 3, 4, 5, 6 e 7,26k
11h00	MARTELO	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
	PESO	F+M	S16 a Sen	Prova Extra: 3, 4, 5, 6 e 7,26k

11 / JULHO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	Escalões	Obs.
17h00	4x 100 M	F	V35+	
	DARDO	F+M	S16 a Sen	Prova Extra: 500, 600, 700 e 800g
17h10	4x 100 M	M	V35+	
17h20	COMPRIMENTO	F	V35+	Tábua a 2,5m Ou tábua improvisada a 1m
	1 500 M	F	V35+	
17h30	1 500 M	M	V35+	
17h40	100 M	F	V35+	
17h50	100 M	M	V35+	
18h00	100 M	F	S18 a Sen	Prova Extra
18h05	100 M	M	S18 a Sen	Prova Extra
	COMPRIMENTO	M	V35+	Tábua a 2,5m Ou tábua improvisada a 1m
18h10	DARDO	M	V35+	Engenhos: V35-49: 600g / V50-74: 500g / V75+: 400g
18h15	80 M	F	S14 a S16	Prova Extra
18h20	80 M	M	S14 a S16	Prova Extra
18h30	400 M	F	V35+	
18h40	400 M	M	V35+	
18h50	COMPRIMENTO	F+M	S16 a Sen	Prova Extra
	400 M	F	S18 a Sen	Prova Extra
18h55	400 M	M	S18 a Sen	Prova Extra
19h00	DARDO	F	V35+	V35-49: 800g / V50-59: 700g / V60-69: 600g / V70-79: 500g / V80+: 400g
19h05	5 000 M	F	V35+	(+ prova extra – s20-Sen)
19h30	5 000 M	M	V35+	(+ prova extra – s20-Sen)

12 / JULHO – DOMINGO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	Escalões	Obs.
9h45	110M BARR	M	S18 a Sen	Prova Extra: 10b – 13,72+9,14m / 0,91-1-1,06m
9h50	80M BARR	F	S16	Prova Extra: 8b – 12+8m / 0,76m
9h55	60M BARR	M	S14	Prova Extra: 6b – 12+7,5m / 0,76m
	60M BARR	F	S14	Prova Extra: 6b – 12+7m / 0,76m
10h00	ALTURA	F+M	V35+	1,00 (+5) → 1,40 (+3)
	DISCO	F+M	S16 a Sen	Prova Extra: 750g, 1kg, 1,5kg, 1,75kg e 2kg
10h10	3.000 M	F	V35+	
10h25	3.000 M	M	V35+	
10h45	200 M	F	V35+	
10h55	200 M	M	V35+	
11h05	200 M	F	S18 a Sen	Prova Extra
	200 M	M	S18 a Sen	Prova Extra
11h10	DISCO	F	V35+	Engenhos: V35-74: 1kg / V75+: 750g
	DISCO	M	V35+	Engenhos: V35-49: 2k / V50-59: 1,5k / V60+: 1kg
11h15	TRIPLO	F+M	S16 a Sen	Prova Extra – Tábuas: 8 e 10m
11h20	150 M	F	S14	Prova Extra
11h25	150 M	M	S14	Prova Extra
11h35	800 M	F	V35+	
11h45	800 M	M	V35+	
11h55	300 M	F	S16	Prova Extra
12h00	300 M	M	S16	Prova Extra
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.

Nos concursos os atletas devem apresentar-se 25 minutos antes da sua prova.