Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

PRÉMIO AARAM

REGULAMENTO 2026/2027

1. A AARAM institui prémios monetários a atribuir a atletas filiados na AARAM, madeirenses ou residentes na RAM há mais de dois anos, que obtenham resultados de destaque em provas de pista e que, na época consecutiva, mantenham a sua atividade atlética num clube filiado na AARAM.

2. É, assim, instituído um **prémio especial** em forma de bolsa mensal por **participação em grandes competições internacionais** de pista (ar livre):

Competição	Prémio	Prémio por classificação			
		1º	2º	3º	4º a 8º
Jogos Olímpicos	7.500 €	3.000 €	1.500 €	1.000 €	500 €
Campeonatos do Mundo de pista (ar livre)	6.000 €	3.000 €	1.500 €	1.000 €	500 €
Campeonatos da Europa de pista (ar livre)	4.500 €	2.000 €	1.000 €	750 €	400 €
Campeonatos da Europa de Sub-23 de pista [d.]	3.000 €	1.500 €	750 €	500 €	250 €
Campeonatos do Mundo de Sub-20 de pista	3.000 €	1.500 €	750 €	500 €	250 €
Campeonatos da Europa de Sub-20 de pista	2.500 €	1.000 €	750 €	500 €	250 €
Campeonatos da Europa de Equipas (Sel. Nac. A)	1.500 €	750 €	500 €	250 €	-

Notas:

a. Os prémios de participação acumulam com os eventuais prémios por classificação.

b. Os valores referidos nesta tabela serão devidos aos atletas em 10 prestações mensais a partir do mês de novembro seguinte à obtenção do resultado.

c. Estes prémios destinam-se exclusivamente a atletas sub-20 ou seniores.

d. Nos anos em que não há campeonatos de sub-23 consideram-se as marcas de qualificação para o último campeonato como critério para atribuição do prémio de participação – o mesmo princípio se aplica caso, por algum motivo, não se realize algum dos outros campeonatos referidos.

e. Poderá considerar-se a eventual premiação de atletas pela participação noutras competições internacionais não previstas no quadro acima, ou mediante apreciação do respetivo percurso desportivo, o que será ponderada caso a caso pela Direção da AARAM.

f. Se a participação for apenas em provas de estafeta, o valor dos prémios corresponderá a 1/3 do valor indicado no quadro.

3. São premiados anualmente os três atletas e as três atletas que obtenham os resultados mais valorizados pela Tabela Internacional em vigor, de acordo com o seguinte critério:

   - Ao melhor resultado – 750 €
   - 2º melhor resultado – 600 €
   - 3º melhor resultado – 500 €

   a. Para este efeito são considerados apenas os resultados obtidos em provas individuais do **programa olímpico** cuja pontuação seja igual ou superior a **1.000 pts**.

4. Serão ainda premiados os melhores atletas masculino e feminino de cada sector não contemplados nos prémios principais:

   - Ao melhor resultado de sector – 300 €

   a. Os sectores considerados são os seguintes:
      - **Velocidade** (100, 200 e 400m)
      - **Meio-Fundo** (800, 1500, 5000, 10000 e 3000obst)
      - **Fundo** (Maratona) e **Marcha** (Meia-Maratona e Maratona)
      - **Barreiras** (100/110b e 400b) e **Provas Combinadas** (Heptatlo e Decatlo)
      - **Saltos** (Altura, Vara, Comprimento e Triplo)
      - **Lançamentos** (Peso, Disco, Dardo e Martelo)

   b. Estes prémios não são acumuláveis e os atletas premiados pelo ponto 3. não são considerados para este efeito.

   c. Para este efeito são considerados apenas os resultados obtidos em provas individuais do **programa olímpico** cuja pontuação seja igual ou superior a **900 pts**.

5. Finalmente, será atribuído um prémio aos atletas que forem considerados “atleta revelação do ano” (feminino e masculino) no valor de 150 €.

6. Os prémios serão entregues durante as cerimónias da *Gala Anual da AARAM* (excepto os referidos no ponto 2).

Tabela WA (World Athletics)

(v.2025)

Prova		FEMININOS		MASCULINOS	
		900 pts	1000 pts	900 pts	1000 pts
Velocidade	100 m	12,47	11,95	10,95	10,62
	200 m	25,46	24,38	22,18	21,46
	400 m	58,16	55,36	49,31	47,70
Meio Fundo	800 m	2 15,62	2 09,43	1 54,58	1 50,93
	1.500 m	4 40,83	4 26,82	3 56,22	3 48,17
	5.000 m	17 24,60	16 26,51	14 30,81	14 00,02
	10.000 m	36 47,18	34 43,15	30 39,44	29 28,55
	3.000 m obst	11 25,21	10 40,59	9 23,35	8 58,65
Fundo e Marcha	Maratona	2 54,38	2 42,59	2 23,28	2 17,26
	Marcha – ½ Maratona	1 50,55	1 44,16	1 40,39	1 35,06
	Marcha - Maratona	4 07,45	3 52,21	3 45,01	3 30,25
Barreiras e Provas Combinadas	100/110 m barr.	14,96	14,14	14,96	14,37
	400 m barr.	64,31	60,75	54,90	52,70
	Heptatlo/Decatlo	5099 p	5615 p	6522 p	7178 p
Saltos	Altura	1,68	1,78	1,99	2,10
	Vara	3,81	4,13	4,65	5,03
	Comprimento	5,55	6,01	6,90	7,37
	Triplo	11,86	12,85	14,49	15,45
Lançamentos	Peso	15,07	16,67	16,29	17,97
	Disco	50,66	56,10	51,23	56,69
	Martelo	58,00	64,20	60,42	66,90
	Dardo	50,35	55,77	65,79	72,85