



## **CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO DE ESPERANÇAS (SUB23)**

MACHICO – 6 E 7 DE JANEIRO DE 2007

### **1. NORMAS REGULAMENTARES**

- 1.1. A participação nestes campeonatos é reservada aos atletas dos escalões de **juniores e sub-23**, filiados na AARAM ou no INATEL e com a sua situação regularizada.
- 1.2. Cada clube poderá fazer-se representar por vários atletas em cada prova.
- 1.3. Os atletas poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias.
  - 1.3.1. Se o atleta faltar a alguma prova em que se inscreveu e confirmou a participação, ou não comparecer a uma final para que tenha sido apurado, sem justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes.
  - 1.3.2. Os atletas **juniores** que participem em provas de corrida ou de marcha de distância igual ou superior a 1500 metros, não poderão participar noutra prova de corrida ou de marcha nessa jornada, excepto em corridas até 110m (com ou sem barreiras), desde que disputadas antes.
- 1.4. Nas corridas de 60m e 60m barreiras, caso haja mais atletas inscritos do que pistas disponíveis para uma final directa, disputar-se-ão eliminatórias.
- 1.5. As restantes corridas serão realizadas por séries.
  - 1.5.1. Em caso de empate por tempos em séries separadas, proceder-se-á à respectiva divisão equitativa dos pontos.
- 1.6. As séries serão elaboradas em função das melhores marcas de cada atleta realizadas em 2006 ou 2007, sendo a última série composta pelos atletas com melhores marcas.
- 1.7. As inscrições deverão ser feitas, em ficha própria, no secretariado da AARAM até 30 minutos antes do início das provas.

### **2. PARTICIPAÇÃO EXTRA-COMPETIÇÃO**

- 2.1. Será permitida a participação extra-competição a atletas **juvenis** ou **seniores**, respeitando o previsto no Regulamento Geral de Competições e as seguintes condições.
  - 2.1.1. **Corridas** – a menos que o número de participantes do campeonato seja muito reduzido e a participação conjunta não ponha em causa o normal decurso do campeonato, os participantes extra-competição, correrão em séries à parte e não terão acesso às finais.
  - 2.1.2. **Concursos** – com excepção dos saltos verticais, os participantes extra-competição apenas terão direito a 3 ensaios, a não ser que o número de participantes no Campeonato seja inferior a 8, sendo, nesse caso, permitido ocupar os lugares em falta até aos 8 finalistas.

### **3. CLASSIFICAÇÃO COLECTIVA**

- 3.1. Em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 3 (três) atletas e uma estafeta por clube, sendo os restantes, para efeitos de pontuação, considerados como atletas individuais.
- 3.2. Serão pontuados os 8 (oito) primeiros em cada prova.
  - 3.2.1. Serão atribuídos 10, 8, 6, 5, 4, 3, 2 e 1 pontos, respectivamente, aos 1º, 2º...e 8º classificado de cada prova.
- 3.3. Para que possam obter classificação colectiva num dos sexos, os clubes devem:
  - 3.3.1. Apresentar um mínimo de 5 (cinco) atletas em competição;
  - 3.3.2. Os atletas devem competir em, pelo menos, 5 (cinco) provas diferentes.
- 3.4. Os clubes que obtenham a maior pontuação, separadamente em masculinos e em femininos, serão considerados vencedores do Campeonato Regional de Esperanças.

**4. PRÉMIOS**

4.1. Será atribuído um troféu aos clubes vencedores (masculinos e femininos).

4.2. Será atribuída uma medalha ao primeiro classificado de cada prova.

**5. PROGRAMA HORÁRIO****6 / JANEIRO – SÁBADO (C. REG. INVERNO – SUB-23)**

Início	Prova	Sexo	Juv	Jun	Sub 23	Sen	Observações
11:00	PESO (4kg)	F	extra	✓	✓	extra	<b>Barreiros</b> (Juvenis: 3kg)
11:45	PESO (7,26kg)	M	extra	✓	✓	extra	<b>Barreiros</b> (Juvenis: 5kg)
	VARA	F	extra	✓	✓	extra	2,00 (+15) → 2,90 (+10cm)
16:00	COMPRIMENTO	M	extra	✓	✓	extra	
	60 M	F	extra	✓	✓	extra	Eliminatórias
16:15	60 M	M	extra	✓	✓	extra	Eliminatórias
16:30	1500 M	F	extra	✓	✓	extra	
16:40	1500 M	M	extra	✓	✓	extra	
16:50	60 M	F		✓	✓		Final
	ALTURA	M	extra	✓	✓	extra	1,50 (+5) → 1,70 (+3cm)
17:00	COMPRIMENTO	F	extra	✓	✓	extra	
	60 M	M		✓	✓		Final
17:15	400 M	F	extra	✓	✓	extra	
17:25	400 M	M	extra	✓	✓	extra	
17:40	3.000 M MARCHA	F	extra	✓	✓	extra	
	5.000 M MARCHA	M	extra	✓	✓	extra	

**7 / JANEIRO – DOMINGO (C. REG. INVERNO – SUB-23)**

Início	Prova	Sexo	Juv	Jun	Sub 23	Sen	Observações
	TRIPLA	M	extra	✓	✓	extra	Tábua de 11m
10:00	ALTURA	F	extra	✓	✓	extra	1,25 (+4) → 1,41 (+3 cm)
	800 M	F	extra	✓	✓	extra	
10:10	800 M	M	extra	✓	✓	extra	
10:20	200 M	F	extra	✓	✓	extra	
10:35	200 M	M	extra	✓	✓	extra	
10:50	VARA	M	extra	✓	✓	extra	2,70 (+15) → 3,90 (+10cm)
	60 M BARR.	F	extra	✓	✓	extra	13,00+8,50 / 0,84 m
11:05	60 M BARR.	M	extra	✓	✓	extra	13,72+9,14 / 1,067 m
11:00	TRIPLA	F	extra	✓	✓	extra	Tábua de 9m
11:20	3000 M	F	extra	✓	✓	extra	
11:35	3000 M	M	extra	✓	✓	extra	
11:50	4 x 400 M	F	extra	✓	✓	extra	
12:00	4 x 400 M	M	extra	✓	✓	extra	