



CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO

CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO

MACHICO – 14 E 15 DE JULHO DE 2007

1. NORMAS REGULAMENTARES

- 1.1. A participação nestes campeonatos é reservada aos atletas portugueses filiados na AARAM ou no INATEL e com a sua situação regularizada.
 - 1.1.1. Atletas estrangeiros filiados na AARAM ou filiados noutras federações e com autorização expressa da FPA, poderão participar, mas sem direito ao título de campeão ou lugares de honra.
- 1.2. Cada clube poderá fazer-se representar por vários atletas em cada prova individual e por várias equipas nas estafetas.
- 1.3. Os atletas poderão participar em duas provas por dia, num máximo de quatro no conjunto dos dois dias, desde que uma delas seja a estafeta de 4x100m.
 - 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.
- 1.4. Cada clube poderá inscrever atletas juvenis e juniores, desde que cumpram com o seguinte:
 - 1.4.1. Os atletas juvenis que participem em provas de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 800 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.
 - 1.4.1.1. Os atletas juvenis não poderão participar nos 3.000m obstáculos, nos 5.000m, nem nos lançamentos do peso e martelo (Masculinos).
 - 1.4.2. 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.
- 1.5. Nas corridas até 200m, disputar-se-ão eliminatórias e final, procedendo-se ao apuramento por tempos e classificação.
- 1.6. As corridas de distância igual ou superior a 400m disputar-se-ão por séries.
 - 1.6.1. Em caso de empate por tempos em séries separadas, proceder-se-á à respectiva divisão equitativa dos pontos.
 - 1.6.2. 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. O modo de subida das fasquias está definido nas “observações” do programa horário.

2. INSCRIÇÕES

- 2.1. As inscrições deverão ser feitas, em ficha própria (impressas informaticamente), no secretariado da AARAM, até 30 minutos antes do início das provas.

3. PRÉMIOS

- 3.1. Será atribuído um troféu aos clubes vencedores (masculinos e femininos).
- 3.2. Será atribuída uma medalha ao primeiro classificado de cada prova.



CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO

4. CLASSIFICAÇÃO

- 4.1. Haverá classificação individual e colectiva.
- 4.2. Em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 2 (dois) atletas por clube, sendo os outros, para efeitos de pontuação, considerados como atletas individuais.
- 4.3. Nas estafetas, só poderá pontuar uma equipa por clube.
- 4.4. Serão pontuados para a classificação colectiva os 8 (oito) primeiros em cada prova.
 - 4.4.1. Serão atribuídos 10, 8, 6, 5, 4, 3, 2 e 1 pontos, respectivamente, aos 1º, 2º...e 8º classificado de cada prova.
- 4.5. Para que possam obter classificação colectiva num dos sexos, os clubes devem:
 - 4.5.1. Apresentar um mínimo de 8 (oito) atletas em competição;
 - 4.5.2. Apresentar atletas em, pelo menos, 8 (oito) provas diferentes.
- 4.6. Os clubes que obtenham a maior pontuação, separadamente em masculinos e em femininos, serão considerados vencedores do Campeonato Regional Absoluto da Madeira.

5. PROGRAMA HORÁRIO

14/ JULHO – SÁBADO (C. REG. ABSOLUTO)

Início	Prova	Sexo	Juv	Jun	Sen	Observações
14:30	DISCO	F	✓	✓	✓	1kg – RG3 (+Extra: Iniciados – M)
15:15	DISCO	M	✓	✓	✓	2kg – RG3
16:00	MARTELO	F	✓	✓	✓	4kg – RG3 (+Extra: Iniciados – M)
16:45	MARTELO	M	Extra 5kg	✓	✓	7,26kg – RG3 (+Extra: Juvenis – M)
17:30	MARTELO	F	✓			3 kg – <u>prova extra</u>
17:30	ALTURA	M	✓	✓	✓	1,52 (+5) → 1,72 (+4) → 1,84 (+3cm)
	400 M BARR.	F	✓	✓	✓	0,76m
17:45	400 M BARR.	M	✓	✓	✓	0,91m
18:00	100 M	F	✓	✓	✓	Eliminatórias
	100 M	M	✓	✓	✓	Eliminatórias
18:15	COMPRIMENTO	F	✓	✓	✓	
18:30	1.500 M	F	✓	✓	✓	
18:35	1.500 M	M	✓	✓	✓	
18:45	100 M	F	✓	✓	✓	Final
18:50	100 M	M	✓	✓	✓	Final
19:00	5.000 M	F		✓	✓	
	VARA	F	✓	✓	✓	2,10 (+20) → 2,70 (+15) → 3,30 (+10cm)
19:25	COMPRIMENTO	M	✓	✓	✓	
	400 M	F	✓	✓	✓	
19:35	400 M	M	✓	✓	✓	
19:45	5.000 M	M		✓	✓	
20:10	4 X 100 M	F	✓	✓	✓	
20:20	4 X 100 M	M	✓	✓	✓	
20:30	3.000 M MARCHA	F	✓	✓	✓	
	5.000 M MARCHA	M	✓	✓	✓	



CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO

15 / JULHO – DOMINGO (C. REG. ABSOLUTO)

Início	Prova	Sexo	Juv	Jun	Sen	Observações
9:30	3.000 M OBST.	F		✓	✓	0,76 m
9:50	ALTURA	F	✓	✓	✓	1,30 (+4) → 1,46 (+3) → 1,58 (+2cm)
	3.000 M	M		✓	✓	
10:00	PESO	M	Extra 5kg	✓	✓	7,26kg (+Extra: Juvenis – M)
	TRIPLO	M	✓	✓	✓	Tábua a 11m
10:05	3.000 M	F	✓	✓	✓	
10:20	3.000 M OBST.	M	✓	✓	✓	0,91 m
10:30	DARDO	F	✓	✓	✓	600g
10:35	200 M	F	✓	✓	✓	Eliminatórias
10:45	200 M	M	✓	✓	✓	Eliminatórias
11:00	PESO	F	✓	✓	✓	4kg
	VARA	M	✓	✓	✓	2,70 (+20) → 3,90 (+15) → 4,35 (+10cm)
	100 M BARR.	F	✓	✓	✓	0,84m – Eliminatórias
11:15	110 M BARR.	M	✓	✓	✓	1,067m – Eliminatórias
	TRIPLO	F	✓	✓	✓	Tábua a 9m
11:30	200 M	F	✓	✓	✓	Final
11:35	200 M	M	✓	✓	✓	Final
11:40	DARDO	M	✓	✓	✓	800g
11:45	800 M	F	✓	✓	✓	
11:50	800 M	M	✓	✓	✓	
12:00	100 M BARR.	F	✓	✓	✓	0,84m – Final
12:10	110 M BARR.	M	✓	✓	✓	1,067m – Final
12:20	4 X 400 M	F	✓	✓	✓	
12:30	4 X 400 M	M	✓	✓	✓	

Nota:

A realização, ou não, de finais A e B nas corridas até 200m será decidida em reunião técnica com os delegados dos clubes, a realizar junto do secretariado, pelas 17:00h de Sábado.