



## CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO

RIBEIRA BRAVA – 12 E 13 DE JULHO DE 2008

### **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 três no conjunto dos dois dias – ou quatro, se uma delas for 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.
  - 1.5.1. Até 16 atletas: apuram os 2 primeiros de cada eliminatória, mais os 4 melhores tempos seguintes.
  - 1.5.2. Mais de 16 atletas: apura o vencedor de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os 8 lugares da final.
  - 1.5.3. Em caso de não ser necessário disputar eliminatórias (menos de nove atletas confirmados), realizar-se-á a corrida no horário previsto para a respectiva final.
- 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.
- 1.7. As séries e eliminatórias serão elaboradas em função das melhores marcas de cada atleta realizadas em 2007 ou 2008.
  - 1.7.1. Nas corridas disputadas por séries, os atletas com melhores marcas serão colocados na última série.
- 1.8. O modo de subida das fasquias está definido nas “observações” do programa horário.

### **2. PRÉMIOS**

- 2.1. Será atribuído um troféu aos clubes vencedores (masculinos e femininos).
- 2.2. Serão atribuídas medalhas aos vencedores de cada prova.



**CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO – 2008**

**3. INSCRIÇÕES**

- 3.1. As inscrições deverão ser enviadas, em ficha informatizada, para a AARAM, até Quinta-Feira (10/Julho) e confirmadas até 30 minutos antes do início das provas, na câmara de chamada.

**4. PROGRAMA HORÁRIO**

**(RECTIFICADO)**

**12 / JULHO – SÁBADO (FUNCHAL: BARREIROS + RG3)**

Início	Prova	Sexo	Juv	Jun	Sen	Observações
15:15	PESO	F	✓	✓	✓	4 kg – Barreiros
16:00	PESO	M		✓	✓	7,26 kg – Barreiros
16:45	MARTELO	F	✓	✓	✓	4 kg – RG3
17:30	MARTELO	M	Extra 5kg	✓	✓	7,26 kg – RG3 (+ Extra: Juvenis – M)

**12 / JULHO – SÁBADO (RIBEIRA BRAVA)**

Início	Prova	Sexo	Juv	Jun	Sen	Observações
18:45	5.000 M	F		✓	✓	
	ALTURA	M	✓	✓	✓	1,52 (+5) → 1,72 (+4) → 1,84 (+3cm)
19:10	100 M	F	✓	✓	✓	Eliminatórias
19:20	100 M	M	✓	✓	✓	Eliminatórias
19:30	COMPRIMENTO	F	✓	✓	✓	Tábua: 3 m
19:35	5.000 M	M		✓	✓	
20:00	100 M	F	✓	✓	✓	Final
20:05	100 M	M	✓	✓	✓	Final
20:10	DISCO	F	✓	✓	✓	1 kg
20:15	400 M BARR.	F	✓	✓	✓	0,76 m
20:30	400 M BARR.	M	✓	✓	✓	0,91 m
	VARA	F	✓	✓	✓	2,10 (+20) → 2,70 (+15) → 3,30 (+10cm)
20:40	1.500 M	F	✓	✓	✓	
20:45	COMPRIMENTO	M	✓	✓	✓	Tábua: 3 m
20:50	400 M	F	✓	✓	✓	
21:00	400 M	M	✓	✓	✓	
21:10	1.500 M	M	✓	✓	✓	
21:20	4 X 100 M	F	✓	✓	✓	
21:30	4 X 100 M	M	✓	✓	✓	
21:40	3.000 M MARCHA	F	✓	✓	✓	
	5.000 M MARCHA	M	✓	✓	✓	



13 / JULHO – DOMINGO (RIBEIRA BRAVA)

**(RECTIFICADO)**

Início	Prova	Sexo	Juv	Jun	Sen	Observações
9:40	3.000 M OBST.	F		✓	✓	0,76 m
	DISCO	M	✓	✓	✓	2 kg
9:50	VARA	M	✓	✓	✓	2,70 (+20) → 3,90 (+15) → 4,35 (+10cm)
10:00	3.000 M	M	✓	✓	✓	
	TRIPLO	F	✓	✓	✓	Tábua: 9 m
10:15	3.000 M	F	✓	✓	✓	
10:30	3.000 M OBST.	M		✓	✓	0,91 m
10:40	DARDO	M	✓	✓	✓	800 g
10:45	200 M	F	✓	✓	✓	Eliminatórias
10:55	200 M	M	✓	✓	✓	Eliminatórias
11:00	ALTURA	F	✓	✓	✓	1,30 (+4) → 1,46 (+3) → 1,58 (+2cm)
	TRIPLO	M	✓	✓	✓	Tábua: 11 m
11:10	800 M	F	✓	✓	✓	
11:20	800 M	M	✓	✓	✓	
11:30	200 M	F	✓	✓	✓	Final
11:40	200 M	M	✓	✓	✓	Final
	DARDO	F	✓	✓	✓	600 g
11:55	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	✓	✓	✓	

## 5. CLASSIFICAÇÃO

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

**Nota:** Devido aos imperativos inerentes à alteração do programa horário, considera-se (apenas para efeito de contabilidade da participação individual) o lançamento do Disco (Fem) como uma prova da 2ª jornada.