



CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO DE INVERNO

(4ª JORNADA DA TAÇA DA MADEIRA)

RIBEIRA BRAVA – 17 E 18 DE JANEIRO DE 2009

1. REGULAMENTO:

- 1.1. A participação nestes campeonatos é reservada aos atletas portugueses dos escalões de **juvenis, juniores e seniores**, 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. Com excepção do previsto para efeitos de pontuação para a Taça da Madeira (Absolutos), nestes campeonatos haverá apenas classificação individual, atribuindo-se os **títulos individuais de Campeão Regional Absoluto de Inverno**.
- 1.3. Os clubes podem participar com um número ilimitado de atletas.
- 1.4. Os atletas poderão participar em três provas, num máximo de duas no mesmo dia.
 - 1.4.1. 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 provas.
 - 1.4.2. Os atletas juvenis ou juniores que participem em provas de corrida ou de marcha de distância igual ou superior a 800 metros (juvenis) ou 1500 metros (juniores), 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 – podem participar em concursos antes ou depois.
 - 1.4.3. Os atletas juvenis masculinos não poderão participar nas provas de lançamento do peso e lançamento do martelo.
- 1.5. Nas corridas de 60m e 60m barreiras, caso haja mais do que oito atletas confirmados, disputar-se-ão **eliminatórias** (as finais, directas ou não, realizar-se-ão sempre no horário previsto).
 - 1.5.1. O **apuramento para as finais** far-se-á nos seguintes moldes:
 - 1.5.1.1. Duas ou três eliminatórias: apuram directamente os dois primeiros de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
 - 1.5.1.2. Mais de três eliminatórias: apuram directamente os vencedores de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
- 1.6. As restantes corridas serão realizadas por séries.
 - 1.6.1. As **séries** serão elaboradas em função das melhores marcas de cada atleta realizadas em 2008 ou 2009, sendo a última série composta pelos atletas com melhores marcas.
- 1.7. As **inscrições** devem ser entregues ou enviadas para a AARAM, em ficha informática própria, **até quinta-feira (15/Jan)**.
 - 1.7.1. A **confirmação** das inscrições e eventuais **rectificações** serão feitas no secretariado da competição, **até 30 minutos antes do início das provas**.

2. PRÉMIOS

Será atribuída, em cada prova, uma medalha ao Campeão Regional Absoluto de Inverno.

Nestes campeonatos **não haverá classificação colectiva**.



3. PROGRAMA / HORÁRIO

CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO DE INVERNO

17 / JANEIRO – SÁBADO (RG3 / RIBEIRA BRAVA) - RECTIFICADO

| Início | Prova | Sexo | Inic | Juv | Jun | Sen | Observações |
|--------|-----------------------|------|--------------|--------------|--------------|-----|---------------------------|
| 10:00 | MARTELO | F | Extra 3kg | Extra 3kg | | | 3 kg – RG3 |
| 10:30 | MARTELO | M | Extra 4kg | Extra 5kg | Extra 6kg | | 4, 5 e 6 kg – RG3 |
| 11:00 | MARTELO | F | | ✓ | ✓ | ✓ | 4 kg – RG3 |
| 11:45 | MARTELO | M | | | ✓ | ✓ | 7,26 kg – RG3 |
| | ALTURA | M | Extra | ✓ | ✓ | ✓ | 1,46 (+4) → 1,78 (+3cm) |
| 15:30 | COMPRIMENTO | F | | ✓ | ✓ | ✓ | Tábua a 3m |
| | 60 M (ELIM.) | F | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 15:45 | 60 M (ELIM.) | M | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | DISCO | F | | ✓ | ✓ | ✓ | 1 kg |
| 16:00 | 60 M (INICIADOS) | F | Extra | | | | |
| 16:15 | 60 M (INICIADOS) | M | Extra | | | | |
| 16:30 | VARA | F | Extra | ✓ | ✓ | ✓ | 2,00 (+15) → 2,90 (+10cm) |
| | 60 M (FINAL) | F | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 16:40 | 60 M (FINAL) | M | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 16:45 | COMPRIMENTO | M | | ✓ | ✓ | ✓ | Tábua a 3m |
| 16:50 | 1.500 M | F | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 17:00 | 1.500 M | M | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | DISCO | M | | ✓ | ✓ | ✓ | 2 kg |
| 17:15 | 400 M | F | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 17:25 | 400 M | M | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 17:40 | 3.000 M MARCHA | F | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 5.000 M MARCHA | M | | ✓ | ✓ | ✓ | |



CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO DE INVERNO

18 / JANEIRO – DOMINGO (RIBEIRA BRAVA) - **RECTIFICADO**

| Início | Prova | Sexo | Inic | Juv | Jun | Sen | Observações |
|--------|---------------------------|------|-------|-----------|-----|-----------|----------------------------------|
| 10:00 | 3000 M | F | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | PESO | M | | | | Extra 6kg | 6kg – <u>Mínimos: 10,00m</u> |
| 10:10 | VARA | M | Extra | ✓ | ✓ | ✓ | 2,50 (+15) → 4,00 (+10cm) |
| | TRIPLO | F | | ✓ | ✓ | ✓ | Tábuas a 9m e 11m |
| 10:15 | 3000 M | M | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 10:20 | DARDO | F | | ✓ | ✓ | ✓ | 600g |
| 10:30 | PESO | M | | Extra 5kg | ✓ | ✓ | 7,26kg |
| | 60 M BARR. (ELIM.) | F | | ✓ | ✓ | ✓ | 13,00+8,50 / 0,84 m (5b) |
| 10:45 | 60 M BARR. (ELIM.) | M | | ✓ | ✓ | ✓ | 13,72+9,14 / 1,067 m (5b) |
| 11:00 | 60 M BARR. (INICIADOS) | F | Extra | | | | 12,00+7,50 / 0,76 m (6b) |
| 11:15 | 60 M BARR. (INICIADOS) | M | Extra | | | | 13,00+8,00 / 0,84 m (5b) |
| | ALTURA | F | Extra | ✓ | ✓ | ✓ | 1,26 (+4) → 1,50 (+3 cm) |
| 11:25 | TRIPLO | M | | ✓ | ✓ | ✓ | Tábua a 11m |
| | DARDO | M | | ✓ | ✓ | ✓ | 800g |
| 11:30 | 60 M BARR. (FINAL) | F | | ✓ | ✓ | ✓ | 13,00+8,50 / 0,84 m (5b) |
| 11:40 | 60 M BARR. (FINAL) | M | | ✓ | ✓ | ✓ | 13,72+9,14 / 1,067 m (5b) |
| | PESO | F | | ✓ | ✓ | ✓ | 4 kg |
| 11:55 | 200 M | F | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 12:05 | 200 M | M | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 12:20 | 800 M | F | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 12:30 | 800 M | M | | ✓ | ✓ | ✓ | |

NOTAS:

- Para efeitos de pontuação na **Taça da Madeira** (Absolutos) são pontuados, em cada prova, até dois atletas por clube, de acordo com o previsto no respectivo regulamento, atribuindo-se **8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 e 1 pontos**, respectivamente, aos 1º, 2º...e 8º classificado de cada prova (para este efeito, são ignorados da classificação os que excedam o número máximo de dois atletas pontuáveis por clube).
- Esta competição conta para efeitos do cálculo da **participação média** dos escalões de **juniores e seniores**.