



## **CAMPEONATO REGIONAL DE JUVENIS**

RIBEIRA BRAVA – 9 E 10 DE MAIO DE 2009

### **1. NORMAS REGULAMENTARES**

- 1.1. A participação nestes campeonatos é reservada aos atletas dos escalões de **iniciados e juvenis**, filiados na AARAM ou no INATEL e com a sua situação regularizada.
- 1.2. Em simultâneo com estes campeonatos, disputar-se-ão os **Campeonatos Regionais do INATEL** e provas extra-competição para atletas juniores e seniores.
- 1.3. Cada clube poderá fazer-se representar por um número ilimitado de atletas em cada prova individual.
- 1.4. Os atletas poderão participar em **duas provas por jornada, num máximo de três no conjunto das duas jornadas** e respeitando os requisitos do regulamento geral de competições da FPA, que a seguir se enunciam:
  - 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.
  - 1.4.2. Os atletas iniciados que participem em provas de distância entre os 150 e os 300 metros (com ou sem barreiras), não podem participar posteriormente em mais nenhuma prova dessa jornada, com a excepção da estafeta de 4x 80m ou 4x100m.
  - 1.4.3. Os atletas iniciados que participem numa prova de corrida ou marcha com distância igual ou superior a 800m, não podem participar posteriormente em mais nenhuma prova dessa jornada.
  - 1.4.4. Os atletas iniciados não poderão participar nas corridas de 3.000 metros, nem de 2.000 metros obstáculos.
- 1.5. Nas corridas inferiores a 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 200m, serão realizadas 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 2008 ou 2009, sendo a última série composta pelos atletas com melhores marcas.
- 1.7. O modo de subida das fasquias é definido nas “observações” do programa horário.
- 1.8. Nas provas em que se disputam *eliminatórias* e *final*, caso hajam menos de 9 atletas confirmados, realiza-se a prova no horário previsto para as Eliminatórias.

### **2. INSCRIÇÕES**

- 2.1. As **inscrições**, devem ser entregues ou enviadas para a AARAM, em ficha informática própria, **até a quinta-feira** anterior à respectiva competição (7 de Maio).
- 2.2. A **confirmação das inscrições** e eventuais **rectificações** serão feitas no secretariado da competição, **até 30 minutos antes do início das provas**.

### **3. PARTICIPAÇÃO EXTRA-COMPETIÇÃO**

- 3.1. Será permitida a participação extra-competição nas provas assinaladas no programa.



#### 4. CLASSIFICAÇÃO

- 4.1. Haverá classificação individual e colectiva.
- 4.2. Em cada prova só poderão pontuar até um máximo de três atletas por clube, sendo os outros, para efeitos de pontuação, considerados como atletas individuais.
- 4.3. Serão pontuados os 8 (oito) primeiros em cada prova.
  - 4.3.1. Serão atribuídos 9, 7, 6, 5, 4, 3, 2 e 1 pontos, respectivamente, aos 1º, 2º...e 8º classificado de cada prova.
- 4.4. Para que possam obter classificação colectiva num dos sexos, os clubes devem:
  - 4.4.1. Apresentar um mínimo de 8 (oito) atletas em competição;
  - 4.4.2. Os atletas devem competir em, pelo menos, 8 (oito) provas diferentes
- 4.5. Os clubes que obtenham a maior pontuação, separadamente em masculinos e em femininos, serão considerados vencedores do Campeonato Regional de Juvenis.
- 4.6. A classificação colectiva e individual conta para o PACRAM.

#### 5. PRÉMIOS

- 5.1. Serão atribuídos troféus aos três primeiros clubes classificados em cada sexo.
- 5.2. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros de cada prova individual.

#### PROGRAMA / HORÁRIO:

##### SÁBADO (MANHÃ), 9/MAIO/2009 – FUNCHAL (RG3 E BARREIROS)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10h00	MARTELO	F		✓	✓	Extra	Extra	3kg (Extra 4k-Jun/Sen) – <b>RG3</b>
10h45	MARTELO	M		✓	✓	Extra	Extra	5kg (Extra: 6k-Jun + 7k-Sen) – <b>RG3</b>
11h45	PESO *	F		✓	✓	Extra	Extra	3kg (Extra: 4k-Jun/Sen) – <b>Barreiros</b> (+ CR INATEL)
12h15	PESO *	M		✓	✓	Extra	Extra	5kg (Extra: 6k-Jun + 7k-Sen) – <b>Barreiros</b> (+ CR INATEL)

**Nota:** \* Para efeitos de contabilização do número de provas por jornada, considera-se o **lançamento do peso** como uma prova da 2ª jornada (Domingo).



**CAMPEONATO REGIONAL DE JUVENIS**

**PROGRAMA / HORÁRIO** (CONTINUAÇÃO):

**SÁBADO (TARDE), 10/MAIO/2009 – RIBEIRA BRAVA**

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
15h30	<b>100 M BARR.</b>	F		✓	✓			10b – 13,00+8,50/0,76m – Elim.
	100 M BARR.	F				Extra	Extra	<b>Extra:</b> 0,84m
15h40	<b>ALTURA</b>	M		✓	✓	Extra	Extra	1,30 (+5) → 1,55 (+3)
	<b>DISCO</b>	F		✓	✓	Extra	Extra	1kg
15h45	<b>110 M BARR.</b>	M		✓	✓			10b – 13,72+9,14/0,91m – Elim.
15h55	110 M BARR.	M				Extra	Extra	<b>Extra:</b> 1,00 (jun) + 1,067 (sen)
16h00	<b>TRIPLO</b>	F		✓	✓			Chamada: 8m
16h05	<b>100 M</b>	F		✓	✓	Extra	Extra	Eliminatórias
16h15	<b>100 M</b>	M		✓	✓			Eliminatórias
16h25	100 M	M				Extra	Extra	(+ CR INATEL)
16h35	<b>100 M BARR.</b>	F		✓	✓			10b – 13,00+8,50/0,76m – <b>Final</b>
16h45	<b>110 M BARR.</b>	M		✓	✓			10b – 13,72+9,14/0,91m – <b>Final</b>
16h50	<b>DISCO</b>	M		✓	✓			1,5kg
16h55	<b>100 M</b>	F		✓	✓			<b>Final</b>
17h00	<b>100 M</b>	M		✓	✓			<b>Final</b>
17h05	<b>VARA</b>	F		✓	✓	Extra	Extra	1,80 (+15) → 2,25 (+10)
	<b>TRIPLO</b>	M		✓	✓			Chamada: 10m
	TRIPLO	F				Extra	Extra	Chamada: 10m
17h10	<b>2.000 M OBST.</b>	F			✓	Extra	Extra	0,76m
17h20	<b>2.000 M OBST.</b>	M			✓			0,76m
17h30	800 M	M				Extra	Extra	
17h40	<b>300 M</b>	F		✓	✓			
17h50	<b>300 M</b>	M		✓	✓			
18h00	400 M	F				Extra	Extra	(+ CR INATEL)
	DISCO	M				Extra	Extra	1,75k-jun + 2k-Sen (+ CR INATEL)
18h05	400 M	M				Extra	Extra	(+ CR INATEL)
18h10	<b>TRIPLO</b>	M				Extra	Extra	Tábua: 11m
18h15	<b>1.500 M</b>	F		✓	✓	Extra	Extra	(+ CR INATEL)
18h25	<b>1.500 M</b>	M		✓	✓			
18h30	1.500 M	M				Extra	Extra	(+ CR INATEL)
18h40	<b>5.000 M MARCHA</b>	F		✓	✓	Extra	Extra	
	<b>5.000 M MARCHA</b>	M		✓	✓	Extra	Extra	



**CAMPEONATO REGIONAL DE JUVENIS**

**PROGRAMA / HORÁRIO** (CONTINUAÇÃO):

**DOMINGO, 10/MAIO/2009 – RIBEIRA BRAVA**

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
9h40	3.000 M OBST.	M				Extra	Extra	(+ CR INATEL)
9h50	<b>DARDO</b>	M		✓	✓			700g
9h55	<b>3.000 M</b>	F			✓	Extra	Extra	(+ CR INATEL)
10h00	<b>ALTURA</b>	F		✓	✓	Extra	Extra	1,18 (+4) → 1,42 (+3)
10h10	<b>3.000 M</b>	M			✓			
	<b>COMPRIMENTO</b>	M		✓	✓	Extra	Extra	Tábua: 3m
10h25	5.000 M	M				Extra	Extra	(+ CR INATEL)
10h50	<b>200 M</b>	F		✓	✓	Extra	Extra	
	<b>200 M</b>	M		✓	✓			
11h00	<b>DARDO</b>	F		✓	✓	Extra	Extra	600g
11h05	200 M	M				Extra	Extra	(+ CR INATEL)
11h15	400 M BARR.	F				Extra	Extra	10b – 45+35/0,76m
	<b>VARA</b>	M		✓	✓	Extra	Extra	2,10 (+15) → 3,00 (+10)
11h20	<b>COMPRIMENTO</b>	F		✓	✓	Extra	Extra	Tábua: 3m
11h25	<b>300 M BARR.</b>	F		✓	✓			7b – 50+35/0,76m
11h35	<b>300 M BARR.</b>	M		✓	✓			7b – 50+35/0,84m
11h45	400 M BARR.	M				Extra	Extra	10b – 45+35/0,91m
11h50	DARDO	M				Extra	Extra	800g (+ CR INATEL)
12h00	<b>800 M</b>	F		✓	✓	Extra	Extra	
12h10	<b>800 M</b>	M		✓	✓			
12h15	800 M	M				Extra	Extra	(+ CR INATEL)
12h25	4x 100 M	F			Extra	Extra		
						Extra	Extra	Extra
12h35	4x 100 M	M			Extra	Extra		
						Extra	Extra	Extra