



CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO - INDIVIDUAL

RIBEIRA BRAVA – 17 E 24 DE JUNHO E 1 DE JULHO DE 2009

1. NORMAS REGULAMENTARES

- 1.1. A participação nestes campeonatos é reservada aos atletas dos escalões de **juvenis, juniores e seniores**, 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 um número ilimitado de atletas em cada prova individual.
- 1.3. Os atletas seniores poderão participar no número de provas que desejarem.
- 1.4. Os atletas juvenis e juniores, poderão participar em **duas provas por jornada**, respeitando os requisitos do regulamento geral de competições da FPA, que a seguir se enunciam:
 - 1.4.1. Os atletas que participem em provas de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 800m (juvenis) ou 1500m (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.
 - 1.4.2. Os atletas juvenis não poderão participar nas corridas de 5.000m e 3.000m obstáculos, nem nos lançamentos de Peso e Martelo masculinos.
- 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 seguintes, até completar os 8 lugares da final.
 - 1.5.3. Em caso de haver menos de nove atletas confirmados, realizar-se-á a prova no horário previsto para as eliminatórias.
- 1.6. As corridas de distância igual ou superior a 400m, 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.

2. INSCRIÇÕES

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

3. PRÉMIOS

- 3.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros de cada prova individual.



4. CLASSIFICAÇÃO

- 4.1. Nestes campeonatos haverá apenas classificação individual.
- 4.2. No entanto, as classificações individuais são contabilizadas para a **Taça da Madeira**, nos seguintes moldes:
- 4.2.1. Em cada prova, pontuam até dois atletas por clube, ignorando-se a classificação dos restantes atletas do mesmo clube.
- 4.2.2. Assim, serão pontuados 8 (oito) atletas em cada prova, atribuindo-se **8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 e 1 pontos**, respectivamente, aos **1º, 2º...e 8º classificado** de cada prova, considerando, nesta classificação, um máximo de apenas dois atletas por clube.

5. PROGRAMA / HORÁRIO

CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO - INDIVIDUAL

QUARTA, 17/JUNHO/2009 – RIBEIRA BRAVA (1ª JORNADA)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
19h30	MARTELO	F			✓	✓	✓	4 kg
	300 M BARR.	M		Extra	Extra			7b – 50+35/0,84m
	ALTURA	M		Extra	Extra			1,36 (+4) → 1,64 (+3)
19h40	VARA	F			✓	✓	✓	2,10 (+20) → 2,70 (+15) → 3,00 (+10cm)
	VARA	M		Extra				2,10 (+20) → 2,70 (+15) → 3,00 (+10cm)
19h45	300 M BARR.	F		Extra	Extra			7b – 50+35/0,76m
20h00	QUÁDRUPLO	F		Extra				Tábua: 9m
20h15	400 M BARR.	F			✓	✓	✓	10b – 45+35/0,76m
	400 M BARR.	M			✓	✓	✓	10b – 45+35/0,91m
	PESO	M				✓	✓	7,26 kg
20h30	100 M	F			✓	✓	✓	Eliminatórias
20h45	100 M	M			✓	✓	✓	Eliminatórias
20h50	ALTURA	F			✓	✓	✓	1,30 (+4) → 1,46 (+3) → 1,58 (+2cm)
21h00	800 M	F			✓	✓	✓	
21h10	800 M	M			✓	✓	✓	
	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	Tábua: 3m
	DARDO	M			✓	✓	✓	800 g
21h20	100 M	F			✓	✓	✓	Final
21h30	100 M	M			✓	✓	✓	Final
21h40	3.000 M OBST.	F				✓	✓	0,76m
22h00	3.000 M OBST.	M				✓	✓	0,91m



CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO - INDIVIDUAL

QUARTA, 24/JUNHO/2009 – RIBEIRA BRAVA (2ª JORNADA)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
19h45	MARTELO	M				✓	✓	7,26 kg
	60 M BARR.	F	Extra					6b – 12,00 + 7,00 / 0,76m
19h50	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	Tábua: 3m
19h55	60 M BARR.	M	Extra					6b – 12,00 + 7,50 / 0,76m
20h05	200 M	F			✓	✓	✓	Eliminatórias
20h15	200 M	M			✓	✓	✓	Eliminatórias
	PESO	F			✓	✓	✓	4 kg
20h30	150 M	F	Extra					
20h35	150 M	M	Extra					
20h45	1.500 M	F			✓	✓	✓	
20h55	1.500 M	M			✓	✓	✓	
21h00	TRIPLO	M			✓	✓	✓	Tábua: 11m
21h05	200 M	F			✓	✓	✓	Final
21h15	200 M	M			✓	✓	✓	Final
	DARDO	F			✓	✓	✓	600 g
21h25	10.000 M MARCHA	F			✓	✓	✓	
	10.000 M MARCHA	M			✓	✓	✓	



CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO - INDIVIDUAL

QUARTA, 1/JULHO/2009 – RIBEIRA BRAVA (3ª JORNADA)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
	DISCO	M			✓	✓	✓	2 kg
19h45	QUÁDRUPLO	M		Extra				Tábua: 11m
	80 M BARR.	F		Extra				8b-12,00+8,00/0,76m
19h55	100 M BARR.	M		Extra				10b-13,00+8,50/0,84m
20h00	VARA	M			✓	✓	✓	2,70 (+20) → 3,90 (+15) → 4,35 (+10cm)
20h05	100 M BARR.	F			✓	✓	✓	10b-13,00+8,50/0,84m – Eliminatórias
20h20	110 M BARR.	M			✓	✓	✓	10b-13,72+9,14/1,067m – Eliminatórias
20h35	5.000 M	F			✓	✓	✓	
20h40	ALTURA	M			✓	✓	✓	1,52 (+5) → 1,72 (+4) → 1,84 (+3cm)
20h50	TRIPLO	F			✓	✓	✓	Tábua: 9m
	DISCO	F			✓	✓	✓	1 kg
21h00	100 M BARR.	F			✓	✓	✓	10b-13,00+8,50/0,84m – FINAL
21h10	110 M BARR.	M			✓	✓	✓	10b-13,72+9,14/1,067m – FINAL
21h20	5.000 M	M			✓	✓	✓	
21h45	400 M	F			✓	✓	✓	
21h55	400 M	M			✓	✓	✓	