



CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO DE INVERNO

(5ª e 6ª JORNADAS DA TAÇA DA MADEIRA)

RIBEIRA BRAVA – 16 E 17 DE JANEIRO DE 2010

1. REGULAMENTO

- 1.1. A participação neste campeonato 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. Neste campeonato haverá classificação individual, atribuindo-se os **títulos individuais de Campeão Regional Absoluto de Inverno e classificação colectiva**, que designa os **clubes Campeões Regionais de Inverno** (em femininos e em masculinos) e **qualifica os clubes que serão apoiados para participar nos Campeonatos Nacionais de Clubes de 2010**.
- 1.3. Este Campeonato conta para a classificação da Taça da Madeira (Absolutos).
 - 1.3.1. Para este efeito, serão considerados até dois atletas e duas estafetas por clube, de acordo com o regulamento específico desta competição.
- 1.4. Todos os clubes filiados na AARAM podem participar com um número ilimitado de atletas e com um máximo de duas estafetas nos 4x400m.
- 1.5. Cada atleta poderá participar em duas provas individuais mais a estafeta, não podendo competir em mais de duas provas no mesmo dia.
 - 1.5.1. 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.
 - 1.5.2. 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.
 - 1.5.3. Os atletas juvenis masculinos não poderão participar nas provas de lançamento do peso e lançamento do martelo.
- 1.6. Nas corridas de 60m e 60m barreiras, caso haja mais do que oito atletas confirmados, disputar-se-ão **eliminatórias**.
 - 1.6.1. O **apuramento para as finais** far-se-á nos seguintes moldes:
 - 1.6.1.1. Duas ou três eliminatórias: apuram directamente os dois primeiros de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
 - 1.6.1.2. Mais de três eliminatórias: apuram directamente os vencedores de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até completar os oito finalistas.
- 1.7. As restantes corridas serão realizadas por séries.
 - 1.7.1. As **séries** serão elaboradas em função das melhores marcas de cada atleta realizadas em 2009 ou 2010, sendo a última série composta pelos atletas com melhores marcas.
- 1.8. As **inscrições** devem ser entregues ou enviadas para a AARAM, em ficha informática própria, **até quinta-feira (14/Jan)**.
 - 1.8.1. A **confirmação** das inscrições e eventuais **rectificações** serão feitas no secretariado da competição, **até 40 minutos antes do início das provas**.



2. CLASSIFICAÇÃO COLECTIVA

- 2.1. Para obter classificação colectiva, um clube terá de classificar um mínimo de 6 atletas do mesmo sexo em, pelo menos, 8 provas do programa.
- 2.2. As equipas poderão ser constituídas por atletas dos escalões de juvenis, juniores e seniores.
- 2.3. Para efeito da classificação colectiva, será considerado, em cada prova, apenas o melhor atleta e a melhor estafeta de cada clube.
 - 2.3.1. Os restantes atletas e estafetas do mesmo clube serão ignorados da classificação.
- 2.4. Cada atleta poderá participar em duas provas individuais mais uma estafeta, não podendo competir em mais de duas provas no mesmo dia.
- 2.5. Serão atribuídos 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 e 1 pontos, respectivamente, aos 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º, 7º e 8º classificados em cada prova (considerando apenas o melhor atleta de cada clube e ignorando-se os restantes, para este efeito).
- 2.6. Vence, em cada sexo, o clube cuja equipa obtenha a maior pontuação no final do campeonato.

3. APURAMENTO PARA O CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES

- 3.1. No final deste Campeonato, os 3 clubes mais pontuados em cada sexo poderão ser apoiados na sua participação nos Campeonatos Nacionais de Clubes (em Pista Coberta e ao Ar Livre) desde que, simultaneamente, reúnam as seguintes condições:
 - 3.1.1. Os seus atletas pontuados obtenham as marcas mínimas de pontuação nos Campeonatos Nacionais de Clubes (indicadas mais abaixo) em, pelo menos, 60% das provas do respectivo programa.
 - 3.1.2. Os resultados terão de ser obtidos, exclusivamente, por atletas madeirenses ou residentes na Região.

MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES

CORRIDAS E MARCHA	Sexo	60	200	400	800	1500	3000	60b	Marcha	4x400
	Fem	8"84	28"94	64"54	2'30"00	5'20"00	11'40"00	10"64	19'00"00	4'30"00
	Masc	7"74	25"04	53"44	2'05"00	4'20"00	9'30"00	9"84	29'00"00	3'42"00

CONCURSOS	Sexo	Altura	Vara	Comprim	Triplo	Peso	Martelo	Disco	Dardo
	Fem	1,40	2,00	4,60	9,70	8,50	25,00	23,00	25,00
	Masc	1,70	2,80	5,80	12,00	9,50	28,00	27,00	40,00

4. PRÉMIOS

Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros clubes.

Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados em cada prova individual (excepto na estafeta de 4x400m, em que apenas será premiada a 1ª equipa).

5. PROVAS EXTRA-COMPETIÇÃO

- 5.1. Por solicitação da *Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência*, serão incluídas algumas provas para atletas especiais, expressamente designadas no programa/horário.
- 5.2. São ainda incluídas algumas provas extra-competição para atletas mais jovens.



6. PROGRAMA / HORÁRIO

16 / JANEIRO – SÁBADO (RG3 / RIBEIRA BRAVA)

Início	Prova	Sexo	Inic	Juv	Jun	Sen	Observações
10:00	MARTELO	F	Extra 3kg				RG3
	MARTELO	M	Extra – 3kg (Infantis)				
10:45	MARTELO	M		Extra 5kg	✓	✓	7,26 kg – RG3
11:30	MARTELO	F		✓	✓	✓	4 kg – RG3
15:00	ALTURA	M	Extra	✓	✓	✓	1,46 (+4) → 1,78 (+3cm)
	60 M (ELIM.)	F		✓	✓	✓	
15:15	60 M (ELIM.)	M		✓	✓	✓	
15:20	DISCO	F		✓	✓	✓	1 kg
	COMPRIMENTO	F		✓	✓	✓	Tábua a 3m
15:30	3.000 M MARCHA	F		✓	✓	✓	
	5.000 M MARCHA	M		✓	✓	✓	
16:10	60 M (FINAL)	F		✓	✓	✓	
16:15	60 M (FINAL)	M		✓	✓	✓	
16:30	1.500 M	F		✓	✓	✓	
16:40	DISCO	M		✓	✓	✓	2 kg
	COMPRIMENTO	M		✓	✓	✓	Tábua a 3m
16:45	VARA	F	Extra	✓	✓	✓	2,00 (+15) → 2,90 (+10cm)
	60 M BARR. (ELIM.)	F		✓	✓	✓	13,00+8,50 / 0,84 m (5b)
17:00	60 M BARR. (ELIM.)	M		✓	✓	✓	13,72+9,14 / 1,067 m (5b)
17:15	1.500 M	M		✓	✓	✓	
	1.500 M	M		Extra	Extra	Extra	D. Intelectual – ambulantes
17:30	60 M BARR. (FINAL)	F		✓	✓	✓	13,00+8,50 / 0,84 m (5b)
17:35	60 M BARR. (FINAL)	M		✓	✓	✓	13,72+9,14 / 1,067 m (5b)
17:45	400 M	F		✓	✓	✓	
17:55	400 M	M		✓	✓	✓	
	400 M	M		Extra	Extra	Extra	D. Visual – ambulantes



17 / JANEIRO – DOMINGO (RIBEIRA BRAVA) - RECTIFICADO

Início	Prova	Sexo	Inic	Juv	Jun	Sen	Observações
11:30	3.000 M	F		✓	✓	✓	
	PESO	F		✓	✓	✓	4 kg
	DARDO	M		✓	✓	✓	800g
11:35	ALTURA	F	Extra	✓	✓	✓	1,28 (+4) → 1,48 (+3 cm)
	TRIPLO	M		✓	✓	✓	Tábua a 11m
11:50	3.000 M	M		✓	✓	✓	
12:10	800 M	F		✓	✓	✓	
	800 M	M		✓	✓	✓	
12:20	800 M	M		Extra	Extra	Extra	D. Visual + Intelectual – ambul.
	VARA	M	Extra	✓	✓	✓	2,65 (+15) → 4,00 (+10cm)
12:30	PESO	M		Extra 5kg	✓	✓	7,26kg
12:35	200 M	F		✓	✓	✓	
	TRIPLO	F		✓	✓	✓	Tábuas a 9m e 11m
12:40	DARDO	F		✓	✓	✓	600g
12:45	200 M	M		✓	✓	✓	
13:00	800 M	F	Extra				
13:05	800 M	M	Extra				
13:15	4x 400 M	F		✓	✓	✓	
13:30	4x 400 M	M		✓	✓	✓	