



CAMPEONATO REGIONAL DE 10.000M

MACHICO – 27 E 28 DE ABRIL DE 2010

1. REGULAMENTO

- 1.1. O Campeonato Regional de 10.000m destina-se a atletas da categoria de **seniores**, filiados na AARAM ou no INATEL e com a sua situação devidamente regularizada.
 - 1.1.1. A participação de atletas juniores poderá, excepcionalmente, ser autorizada mediante pedido expreso nesse sentido, dirigido antecipadamente à AARAM.
- 1.2. Devido à elevada adesão que tem tido este campeonato, pela necessidade de o realizar durante a semana e no sentido de proporcionar melhores condições de competição e de ajuizamento, a competição será realizada em duas jornadas.
 - 1.2.1. Os atletas masculinos serão ordenados em três ou quatro séries, de acordo com o número de inscritos e com os respectivos resultados anteriores.
- 1.3. Esta prova conta para a classificação do “Madeira a Correr”.
- 1.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados masculinos (três melhores tempos no conjunto de todas as séries) e femininos.

2. INSCRIÇÕES

- 2.1. As inscrições deverão ser entregues ou enviadas, em ficha informatizada, para a AARAM, até Sexta-Feira (23/Abril) e confirmadas até 30 minutos antes das provas, na câmara de chamada.

3. PROGRAMA HORÁRIO

1ª JORNADA – TERÇA, 27/ABRIL/2010 – MACHICO

Início	Prova	Sexo	Série
19h45	10.000 M	Masc	D
21h00	10.000 M	Masc	C

2ª JORNADA – QUARTA, 28/ABRIL/2010 – MACHICO

Início	Prova	Sexo	Série
19h30	10.000 M	Masc	B
20h30	10.000 M	Fem	A
21h30	10.000 M	Masc	A