



**CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO - INDIVIDUAL (RECTIFICADO)**

**FUNCHAL (RG3) E MACHICO – 23 E 30 JUNHO/1 JULHO E 6/7 DE JULHO DE 2010**

**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. Apura o vencedor de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos seguintes, até completar os lugares da final.
  - 1.5.2. No caso de o número de atletas confirmados permitir realizar directamente a final, 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 2009 ou 2010, 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 (RECTIFICADO)

##### 1ª JORNADA – QUARTA, 23/JUNHO/2010 – MACHICO

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
19h30	600 M	F	Extra					
19h40	600 M	M	Extra					
19h45	<b>TRIPLIO</b>	M			✓	✓	✓	Tábua: 11m
	QUÁDRUPLO	M	Extra	Extra				Tábua: 11m
19h50	<b>200 M</b>	F			✓	✓	✓	Eliminatórias
20h00	<b>200 M</b>	M			✓	✓	✓	Eliminatórias
20h10	<b>DARDO</b>	M			✓	✓	✓	800 g
	<b>DARDO</b>	M	Extra					500 g
20h20	<b>1.500 M</b>	F			✓	✓	✓	
20h30	<b>1.500 M</b>	M			✓	✓	✓	
20h40	<b>ALTURA</b>	F			✓	✓	✓	1,26 (+4) → 1,46 (+3) → 1,58 (+2cm)
20h45	<b>200 M</b>	F			✓	✓	✓	<b>Final</b>
20h50	<b>200 M</b>	M			✓	✓	✓	<b>Final</b>
21h00	<b>10.000 M MARCHA</b>	F			✓	✓	✓	
	<b>10.000 M MARCHA</b>	M			✓	✓	✓	



## Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

### CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO – INDIVIDUAL

#### 2ª JORNADA – QUARTA, 30/JUNHO/2010 – MACHICO

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
19h30	COMPRIENTO	M			✓	✓	✓	Tábua: 3m
	400 M BARR.	F			✓	✓	✓	10b – 45+35/0,76m
19h50	400 M BARR.	M			✓	✓	✓	10b – 45+35/0,91m
20h00	VARA	F			✓	✓	✓	2,10 (+20) → 2,70 (+15) → 3,00 (+10cm)
	VARA	M	Extra	Extra				2,10 (+20) → 2,70 (+15) → 3,00 (+10cm)
20h10	100 M	F			✓	✓	✓	Eliminatórias
20h20	100 M	M			✓	✓	✓	Eliminatórias
20h40	3.000 M OBST.	F				✓	✓	0,76m
20h45	DARDO	F			✓	✓	✓	600 g
	TRIPLO	F			✓	✓	✓	Tábua: 9m
20h55	QUÁDRUPLO	F	Extra	Extra				Tábua: 9m
21h00	100 M	F			✓	✓	✓	Final
21h10	100 M	M			✓	✓	✓	Final
21h20	3.000 M OBST.	M				✓	✓	0,91m
21h40	800 M	F			✓	✓	✓	
21h50	800 M	M			✓	✓	✓	

#### 2ª JORNADA – QUINTA, 1/JULHO/2010 – FUNCHAL (RG3) (RECTIFICADO)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
19h15	MARTELO	F			✓	✓	✓	4 kg
	MARTELO	F		Extra				3 kg
19h15	PESO	M				✓	✓	7,26 kg
	PESO	M	Extra		Extra			3 kg e 5 kg
20h15	MARTELO	M				✓	✓	7,26 kg
	MARTELO	M			Extra			5 kg
20h15	PESO	F			✓	✓	✓	4 kg



## Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

### CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO – INDIVIDUAL

#### 3ª JORNADA – TERÇA, 6/JULHO/2010 – FUNCHAL (RG3) (RECTIFICADO)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
19h15	DISCO	M			✓	✓	✓	2 kg
	DISCO	M		Extra				1 kg
20h15	DISCO	F			✓	✓	✓	1 kg
	DISCO	F		Extra				750 g

#### 3ª JORNADA – QUARTA, 7/JULHO/2010 – MACHICO

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
19h30	80 M BARR.	F		Extra				8b-12,00+8,00/0,76m
19h45	100 M BARR.	M		Extra				10b-13,00+8,50/0,84m
19h45	ALTURA	M			✓	✓	✓	1,52 (+5) → 1,72 (+4) → 1,84 (+3cm)
19h45	COMPRIENTO	F			✓	✓	✓	Tábua: 3m
19h55	100 M BARR.	F			✓	✓	✓	10b-13,00+8,50/0,84m – Eliminatórias
20h10	110 M BARR.	M			✓	✓	✓	10b-13,72+9,14/1,067m – Eliminatórias
20h20	80 M	F	Extra	Extra				
20h30	80 M	M	Extra	Extra				
20h40	5.000 M	F				✓	✓	
20h45	VARA	M			✓	✓	✓	2,70 (+20) → 3,90 (+15) → 4,35 (+10cm)
21h05	100 M BARR.	F			✓	✓	✓	10b-13,00+8,50/0,84m – FINAL
21h15	110 M BARR.	M			✓	✓	✓	10b-13,72+9,14/1,067m – FINAL
21h25	5.000 M	M			✓	✓	✓	
21h45	400 M	F			✓	✓	✓	
21h55	400 M	M			✓	✓	✓	