



CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES

RIBEIRA BRAVA – 9 E 10 DE JULHO DE 2010

1. REGULAMENTO:

- 1.1. Este campeonato é reservado aos clubes filiados na AARAM que em cada sexo e até ao dia 1 de Julho, estejam classificados nos oito primeiros lugares da Taça da Madeira (absolutos).
- 1.2. Neste campeonato haverá apenas classificação colectiva.
- 1.3. Para obter classificação colectiva, uma equipa terá de classificar um mínimo de 6 atletas do mesmo sexo em, pelo menos, 8 provas do programa.
- 1.4. Para efeito da classificação colectiva, será considerado em cada prova apenas um atleta ou uma estafeta por clube.
- 1.5. Cada atleta poderá participar em duas provas individuais mais uma estafeta, não podendo competir em mais de duas provas no mesmo dia.
- 1.6. As equipas poderão ser constituídas por atletas dos escalões de juvenis, juniores e seniores.
 - 1.6.1. 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.
 - 1.6.2. Os atletas juvenis não podem participar nas corridas de 3.000m obstáculos nem de 5.000m.
 - 1.6.3. Os atletas juvenis masculinos também não podem participar nas provas de lançamento do peso e lançamento do martelo.
- 1.7. Em cada prova, será pontuado um atleta de cada clube, atribuindo-se 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 e 1 pontos, respectivamente, aos 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º, 7º e 8º classificados do campeonato colectivo.
 - 1.7.1. Os atletas que participam extra-competição, para este efeito, são ignorados da classificação.
- 1.8. Vence, em cada sexo, o clube cuja equipa obtenha a maior pontuação no final do campeonato.

2. INSCRIÇÕES, CONFIRMAÇÕES E SUBSTITUIÇÕES

- 2.1. Os clubes devem indicar à AARAM os atletas que irão integrar a(s) respectiva(s) equipa(s) para este campeonato, até Quinta-feira (8/Julho).
- 2.2. A indicação das provas em que os atletas irão participar será feita pelo Delegado de cada clube no secretariado da competição, até 60 minutos antes da respectiva prova.
- 2.3. Os atletas terão de apresentar-se na **Câmara de Chamada** de acordo com o horário estipulado para a sua prova.
 - 2.3.1. A substituição de um atleta após confirmação na câmara de chamada só poderá ocorrer em caso de **lesão** após esse momento e desde que tenha lugar antes do início da competição.
 - 2.3.1.1. O atleta substituído nessas circunstâncias não poderá participar em nenhuma outra prova que se realize após aquela em que foi substituído.
- 2.4. As inscrições de atletas para participarem **extra-competição** devem ser entregues ou enviadas para a AARAM, em ficha informática própria, também até Quinta-feira (8/Julho).
 - 2.4.1. A **confirmação** da participação e eventuais **alterações** serão feitas no secretariado da competição, **até 60 minutos antes do início de cada prova**.



CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES

RIBEIRA BRAVA – 9 E 10 DE JULHO DE 2010

3. PARTICIPAÇÃO EXTRA-COMPETIÇÃO COLECTIVA

- 3.1. É autorizada a participação extra-competição a outros atletas dos clubes que participam no Campeonato Regional de Clubes, devendo ser expressamente indicado, na confirmação, quais os que participam extra-competição;
- 3.2. Poderá ser autorizada a participação extra-competição a atletas de outros clubes, mediante solicitação devidamente fundamentada.
- 3.3. Nalgumas provas a participação extra-competição é limitada por **mínimos** (ver tabela).
- 3.4. Os atletas que participam extra-competição competem em igualdade de condições com os demais, excepto pelo facto de não pontuarem para a classificação colectiva.
 - 3.4.1. No caso de haver necessidade de realizar mais do que uma série em corridas de velocidade (até 400m), os atletas são agrupados em função das respectivas marcas (independentemente de participarem, ou não, extra-competição) ordenando-se a classificação relativa ao campeonato em função dos tempos realizados – não há eliminatórias.
 - 3.4.2. Nos lançamentos e saltos horizontais, caso haja mais de 8 atletas participantes (e apenas neste caso) serão realizados 4 ensaios para todos os concorrentes.
- 3.5. Para melhor identificação, os atletas que participam extra-competição devem usar na parte dorsal e frontal do seu equipamento de competição um autocolante colorido em forma de X (a fornecer pela organização).
- 3.6. No decurso de uma prova, em caso de desistência ou desclassificação de um atleta designado para a competição colectiva, não haverá lugar à sua substituição por outro atleta do mesmo clube que, eventualmente, esteja a participar extra-competição.

Mínimos de Participação			
(Para atletas que participam Extra-Competição – obtidos em 2009 ou 2010)			
FEMININOS		MASCULINOS	
Prova	Mínimo	Prova	Mínimo
Comprimento	4.30	Comprimento	5.40
Disco	23.00	Disco	27.00
Dardo	23.00	Dardo	35.00
Peso	8.00	Peso	10.00
		100 m	12.44
		200 m	25.24
		400 m	56.14
		800 m	2 15.00
		1 500 m	4 30.00
		3 000 m	10 00.00

4. PRÉMIOS

Serão atribuídos **troféus** às três primeiras equipas em cada sexo.

Serão atribuídas **medalhas** aos elementos constituintes das equipas vencedoras em cada sexo, assim como aos respectivos técnicos e dirigentes (até a um máximo de 20 medalhas).

Nota: Os prémios serão entregues apenas aos atletas, técnicos e dirigentes que compareçam à respectiva cerimónia protocolar.



CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES

RIBEIRA BRAVA – 9 E 10 DE JULHO DE 2010

5. PROGRAMA / HORÁRIO

SEXTA-FEIRA – 9/JULHO

Prova	Sexo	Características	Câmara Chamada	Entrada em Pista	Hora da Prova	Observações
PESO	F	4kg	18:30	18:40	19:00	
DISCO	M	2kg	18:30	18:40	19:00	
5 000 M	F		18:40	18:50	19:00	
TRIPLO	M	Tábua: 11m	18:50	19:00	19:20	
5 000 M	M		19:05	19:15	19:25	
ALTURA	F	1,24 (+4) → 1,44 (+3)	19:15	19:25	19:45	
100 M BARR.	F	13,00+8,50/0,84m	19:30	19:40	19:50	
110 M BARR.	M	13,72+9,14/1,067m	19:40	19:50	20:00	
DARDO	M	800g	19:30	19:40	20:00	
DARDO	M	500g				Prova Extra (Infantis)
100 M	F		19:55	20:05	20:15	
100 M	M		20:05	20:15	20:25	
VARA	M	2,40 (+30) → 3,00 (+15) → 3,90 (+10)	19:40	19:50	20:30	
3 000 M OBST.	F	0,76m	20:20	20:30	20:40	
TRIPLO	F	Tábua: 9m	20:20	20:30	20:50	
400 M	F		20:40	20:50	21:00	
400 M	M		20:50	21:00	21:10	
DISCO	F	1kg	20:30	20:40	21:00	
1 500 M	F		21:00	21:10	21:20	
1 500 M	M		21:10	21:20	21:30	
4x 100 M	F		21:20	21:30	21:40	
4x 100 M	M		21:30	21:40	21:50	



CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES

RIBEIRA BRAVA – 9 E 10 DE JULHO DE 2010

SÁBADO – 10/JULHO

Prova	Sexo	Características	Câmara Chamada	Entrada em Pista	Hora da Prova	Observações
60 M	F		17:40	17:50	18:00	Prova Extra (Infantis)
MARTELO	M	3kg	17:35	17:45	18:05	Prova Extra (Infantis)
MARTELO	F	3kg				Prova Extra (Inic/Juv)
60 M	M		17:50	18:00	18:10	Prova Extra (Infantis)
80 M	F		18:00	18:10	18:20	Prova Extra (Iniciados)
80 M	M		18:10	18:20	18:30	Prova Extra (Iniciados)
1 000 M	F		18:20	18:30	18:40	Prova Extra (Inf/Inic)
1 000 M	M		18:30	18:40	18:50	Prova Extra (Inf/Inic)
PESO	M	7,26kg	18:30	18:40	19:00	
PESO	M	3kg				Prova Extra (Infantis)
MARTELO	F	4kg	18:30	18:40	19:00	
400 M BARR.	F	45+35/0,76m	18:40	18:50	19:00	
400 M BARR.	M	45+35/0,91m	18:55	19:05	19:15	
COMPRIMENTO	F	Tábua: 2,5m	19:10	19:00	19:20	
800 M	F		19:10	19:20	19:30	
800 M	M		19:20	19:30	19:40	
ALTURA	M	1,45 (+5) → 1,75 (+3)	19:15	19:25	19:45	
5 000 M MARCHA	M	Pista 1	19:30	19:40	19:50	
3 000 M MARCHA	F	Pista 5				
DARDO	F	600g	19:30	19:40	20:00	
VARA	F	1,85 (+15) → 2,90 (+10)	19:40	19:50	20:30	
VARA	F+M					Prova Extra (Inf/Inic)
200 M	F		20:10	20:20	20:30	
200 M	M		20:20	20:30	20:40	
COMPRIMENTO	M	Tábua: 2,5m	20:20	20:30	20:50	
3 000 M OBST	M		20:30	20:40	20:50	
MARTELO	M	7,26kg	20:30	20:40	21:00	
3 000 M	F		20:45	20:55	21:05	
3 000 M	M		21:05	21:15	21:25	
4x 400 M	F		21:20	21:30	21:40	
4x 400 M	M		21:30	21:40	21:50	