



RIBEIRA BRAVA – 15 E 16 DE JANEIRO DE 2011

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 masculinos) e, simultaneamente, **qualifica os clubes que serão apoiados para participar nos Campeonatos Nacionais de Clubes de 2011**.
- 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 dessa 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 pode 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 e juniores que participem em provas de corrida ou de marcha de distância igual ou superior a 800m (juvenis) ou 1500m (juniores), não podem participar noutra prova de corrida ou de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nas provas.
 - 1.5.3. Os atletas juvenis masculinos não podem 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 2010 ou 2011, 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 (13/Janeiro)**.
 - 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. No acto de inscrição, **os clubes devem, obrigatoriamente, manifestar a sua intenção de concorrer**, ou não, à **classificação colectiva**.
- 2.2. Para obter classificação colectiva, cada clube terá de classificar um mínimo de 6 atletas do mesmo sexo em, pelo menos, 8 provas do programa.
- 2.3. As equipas poderão ser constituídas por atletas dos escalões de juvenis, juniores e seniores.
- 2.4. Para efeito da classificação colectiva, será considerado, em cada prova, apenas o melhor atleta e a melhor estafeta de cada clube inscrito para a classificação colectiva.
 - 2.4.1. Os restantes atletas e estafetas serão ignorados da classificação colectiva.
- 2.5. Cada atleta poderá participar em duas provas individuais mais uma estafeta, não podendo competir em mais de duas provas no mesmo dia.
- 2.6. Serão atribuídos n, n-1, n-2 (etc.) pontos, respectivamente, aos 1º, 2º, 3º (etc.) classificados em cada prova (“n” corresponde ao nº de clubes inscritos para a competição colectiva em cada sexo).
 - 2.6.1. Considera-se apenas o melhor atleta de cada clube inscrito para a classificação colectiva, ignorando-se os restantes, para este efeito.
- 2.7. 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 programa (pelo menos 11 provas, neste caso).
 - 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	16'30"00	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

- 4.1. Será atribuído um troféu ao clube vencedor dos campeonatos.
- 4.2. Serão atribuídas medalhas aos vencedores de cada prova individual e na estafeta.

5. PROVAS EXTRA-COMPETIÇÃO

- 5.1. São incluídas algumas provas extra-competição para atletas mais jovens.



6. PROGRAMA / HORÁRIO:

15 / JANEIRO – SÁBADO (RG3 + RIBEIRA BRAVA)

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10h00	MARTELO	M	3kg					RG3 – Prova Extra
	MARTELO	F	2kg	3kg	3kg			
10h45	MARTELO	M			5kg	✓	✓	RG3 – 7,26k (5k – Prova Extra)
11h30	MARTELO	F			✓	✓	✓	RG3 – 4k
	MARTELO	M		4kg				RG3 – Prova Extra
15h00	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	Tábua: 2,5/3m
	ALTURA	M			✓	✓	✓	1,46 (+4) → 1,78 (+3)
	60 M BARR	F		Extra				12,00+7,50 / 0,76m (6b)
15h15	60 M BARR	M		Extra				13,00+8,00 / 0,84m (5b)
15h20	DISCO	F			✓	✓	✓	1 kg
15h30	60 M (ELIM.)	F			✓	✓	✓	
15h40	60 M (ELIM.)	M			✓	✓	✓	
16h00	3.000 M MARCHA	F			✓	✓	✓	
	5.000 M MARCHA	M			✓	✓	✓	
16h15	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	Tábua: 2,5/3m
16h30	VARA	F			✓	✓	✓	1,85 (+15) → 2,90 (+10)
	VARA	F/M	Extra	Extra				
16h40	DISCO	M			✓	✓	✓	2 kg
16h45	60 M (FINAL)	F			✓	✓	✓	
16h55	60 M (FINAL)	M			✓	✓	✓	
17h10	1.500 M	F			✓	✓	✓	
17h20	1.500 M	M			✓	✓	✓	
17h35	400 M	F			✓	✓	✓	
17h45	400 M	M			✓	✓	✓	



16 / JANEIRO – DOMINGO (RIBEIRA BRAVA)

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
9h50	3.000 M	F			✓	✓	✓	
	ALTURA	F			✓	✓	✓	1,28 (+4) → 1,48 (+3)
10h00	TRIPLO	M			✓	✓	✓	Tábua a 11m
	PESO	F			✓	✓	✓	4 kg
	DARDO	M			✓	✓	✓	800 g
10h10	3.000 M	M			✓	✓	✓	
10h30	60 M BARR (ELIM.)	F			✓	✓	✓	13,00+8,50 / 0,84m (5b)
10h45	60 M BARR (ELIM.)	M			✓	✓	✓	13,72+9,14 / 1,067m (5b)
11h00	800 M	F			✓	✓	✓	
11h10	800 M	M			✓	✓	✓	
11h15	TRIPLO	F			✓	✓	✓	Tábua a <u>9</u> e/ou 10m
	VARA	M			✓	✓	✓	2,65 (+15) → 4,00 (+10)
	DARDO	F			✓	✓	✓	600 g
	PESO	M			✓	✓	✓	7,26 kg
11h20	60 M BARR (FINAL)	F			✓	✓	✓	13,00+8,50 / 0,84m (5b)
11h30	60 M BARR (FINAL)	M			✓	✓	✓	13,72+9,14 / 1,067m (5b)
11h40	200 M	F			✓	✓	✓	
11h50	200 M	M			✓	✓	✓	
12h05	60 M	F	Extra	Extra				Prova Extra
12h15	60 M	M	Extra	Extra				Prova Extra
12h30	4x 400 M	F			✓	✓	✓	
12h45	4x 400 M	M			✓	✓	✓	