



CAMPEONATO REGIONAL DE 10.000M

RIBEIRA BRAVA – 16 DE ABRIL DE 2011

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.

1.1.2.Devido à habitual elevada participação, os atletas masculinos serão ordenados em três ou quatro séries, de acordo com o número de inscritos e com os respectivos resultados anteriores.

1.2. Esta prova conta para a classificação do Troféu “Madeira a Correr”.

1.3. Esta prova conta, igualmente, para a classificação da Taça da Madeira.

2. INSCRIÇÕES

2.1. As **inscrições** devem ser enviadas para a AARAM, em ficha informática própria, **até a quinta-feira** anterior à competição.

2.1.1.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 campeões regionais (masculino e feminino).

4. PROGRAMA / HORÁRIO

SÁBADO, 16/ABR/2011 – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Obs
17:20	10 000 M	Masc	C
18:10	10 000 M	Masc	B
19:00	10 000 M	Fem	A
20:10	10 000 M	Masc	A



5. PROGRAMA / HORÁRIO - PROVAS EXTRA

SÁBADO, 16/ABR/2011 – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
17:00	400 M BARR.	F			Extra	Extra	Extra	10b – 45+35 / 0,76m
	TRIPLO	F			Extra	Extra	Extra	Tábua: 8 m
17:05	DISCO	M		Extra				1 kg
	DISCO	M			Extra			1,5 kg
	DISCO	M				Extra		1,75 kg
	DISCO	M					Extra	2 kg
17:10	400 M BARR. (0,84)	M			Extra			10b – 45+35 / 0,84m
	400 M BARR.	M				Extra	Extra	10b – 45+35 / 0,91m
17:45	TRIPLO	M			Extra	Extra	Extra	Tábua: 11 m
18:10	DISCO	F		Extra				750g
	DISCO	F			Extra	Extra	Extra	1 kg
18:45	VARA	F			Extra	Extra	Extra	2,00 (+15) → 2,30 (+10)
19:15	DARDO	M			Extra			700 g
	DARDO	M				Extra	Extra	800 g
19:45	VARA	M			Extra	Extra	Extra	2,50 (+20) → 3,50 (+10)
20:15	DARDO	F			Extra	Extra	Extra	600 g