



CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO - INDIVIDUAL

RIBEIRA BRAVA – 22 E 29 DE JUNHO E 6 DE JULHO DE 2011

1. NORMAS REGULAMENTARES

- 1.1. A participação nestes campeonatos, que se disputam em três jornadas, é reservada aos atletas dos escalões de **juvenis, Juniores e Seniores**, filiados na AARAM ou no INATEL e com a sua situação regularizada.
- 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 numa prova de corrida ou marcha com distância igual ou superior a 800m (juvenis) ou 1500m (juniores), não podem participar noutra corrida ou prova de marcha na mesma 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 diretamente 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. 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.
- 1.7. 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. PARTICIPAÇÃO EXTRA-COMPETIÇÃO

- 3.1. Será permitida a participação extra-competição em provas de escalões inferiores expressamente assinaladas no programa.

4. PRÉMIOS

- 4.1. Serão atribuídas medalhas aos vencedores de cada prova individual.



5. CLASSIFICAÇÃO

- 5.1. Nestes campeonatos haverá apenas classificação individual.
- 5.2. No entanto, as classificações individuais são contabilizadas para a Taça da Madeira, nos seguintes moldes:
- 5.2.1. Em cada prova pontuam até dois atletas por clube, ignorando-se a classificação dos restantes atletas do mesmo clube ou outros individuais.
- 5.2.2. Serão pontuados oito (8) 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 dois atletas por clube).

PROGRAMA / HORÁRIO:

1ª JORNADA - QUARTA, 22/JUNHO/2011 – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
20:00	400 M BARR.	F			✓	✓	✓	10b – 45+35/0,76m
	MARTELO	F			✓	✓	✓	4kg
	TRIPLO	M			✓	✓	✓	Tábua: 11m
20:10	400 M BARR.	M			✓	✓	✓	10b – 45+35/0,91m
20:15	VARA	F			✓	✓	✓	2,10 (+15) → 3,15 (+10cm)
	VARA	M	Extra	Extra				2,10 (+15) → 3,15 (+10cm)
20:25	100 M	F			✓	✓	✓	Eliminatórias
20:35	100 M	M			✓	✓	✓	Eliminatórias
20:45	5.000 M	F				✓	✓	
20:50	MARTELO	M				✓	✓	7,26kg
	MARTELO	M		Extra				4kg
21:00	TRIPLO	F			✓	✓	✓	Tábua: 9m
	QUÁDRUPLO	F	Extra	Extra				Tábua: 9m
21:10	100 M	F			✓	✓	✓	Final
21:15	100 M	M			✓	✓	✓	Final
21:25	800 M	F			✓	✓	✓	
21:30	800 M	M			✓	✓	✓	
21:40	5.000 M	M				✓	✓	



PROGRAMA / HORÁRIO (CONTINUAÇÃO):

2ª JORNADA - QUARTA, 29/JUNHO/2011 – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
20:00	110 M BARR.	M			✓	✓	✓	Eliminatórias
	PESO	F			✓	✓	✓	4 kg
	PESO	M		Extra				4 kg
	DARDO	M			✓	✓	✓	800 g
20:10	ALTURA	F			✓	✓	✓	1,22 (+4) → 1,50 (+3)
	ALTURA	M	Extra	Extra				1,22 (+4) → 1,50 (+3)
20:15	3.000 M	F			✓	✓	✓	
20:30	110 M BARR.	M			✓	✓	✓	Final
20:45	200 M	F			✓	✓	✓	Eliminatórias
20:55	200 M	M			✓	✓	✓	Eliminatórias
21:00	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	
	DARDO	F			✓	✓	✓	600 g
	DARDO	M		Extra				600 g
	PESO	M			✓	✓	✓	7,26 kg
21:10	3.000 M	M			✓	✓	✓	
21:25	200 M	F			✓	✓	✓	Final
21:30	200 M	M			✓	✓	✓	Final
21:35	10.000 M MARCHA	F			✓	✓	✓	
	10.000 M MARCHA	M			✓	✓	✓	



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO - INDIVIDUAL

PROGRAMA / HORÁRIO:

(RECTIFICADO)

3ª JORNADA - QUARTA, 6/JULHO/2011 – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
20:00	3.000 M OBST.	F			✓	✓	✓	0,76m
	ALTURA	M			✓	✓	✓	1,47 (+5) → 1,72 (+4) → 1,84 (+3)
	DISCO	F			✓	✓	✓	1 kg
	DISCO	M		Extra				1 kg
20:20	80 M BARR.	F		Extra			8b – 12+8,00/0,76m	
20:30	100 M BARR.	F			✓	✓	✓	Eliminatórias
	VARA	M			✓	✓	✓	2,70 (+20) → 3,90 (+15) → 4,35 (+10)
20:40	100 M BARR.	M		Extra			10b – 13+8,50/0,84m	
20:50	100 M BARR.	F			✓	✓	✓	Final
20:55	100 M	M			Extra	Extra	Extra	
21:00	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	
	DISCO	M			✓	✓	✓	2 kg
21:05	1.500 M	F			✓	✓	✓	
21:15	1.500 M	M			✓	✓	✓	
21:25	400 M	F			✓	✓	✓	
21:30	400 M	M			✓	✓	✓	
21:45	3.000 M OBST.	M				✓	✓	0,91m