



**CAMPEONATO REGIONAL DE 10.000M**

**RIBEIRA BRAVA – 21 DE ABRIL DE 2012**

**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**, para os 10.000m e provas extra, 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, 21/ABR/2012 – RIBEIRA BRAVA**

<b>Hora</b>	<b>PROVA</b>	<b>Sexo</b>	<b>Obs</b>
17h30	<b>10 000 M</b>	Masc	<b>C</b>
18h20	<b>10 000 M</b>	Masc	<b>B</b>
19h10	<b>10 000 M</b>	Fem	<b>A</b>
20h20	<b>10 000 M</b>	Masc	<b>A</b>

**Nota:** Nas Séries A (Fem. e Masc.) serão cronometrados os tempos dos doze primeiros à passagem nos 5000m. Esses tempos serão válidos para efeito de ranking e mínimos de acesso a competições nacionais, desde que os atletas terminem a corrida de 10 000m.



5. PROGRAMA / HORÁRIO - **PROVAS EXTRA (RECTIFICADO)**

**SÁBADO, 21/ABR/2012 – FUNCHAL (RG3)**

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10h00	DISCO	F	600g	750g	1k	1k	1k	RG3
10h45	DISCO	M	750g	1k	1,5k	1,75k	2k	RG3
11h30	MARTELO	F	2k	3k	3k	4k	4k	RG3
12h15	MARTELO	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	RG3

**SÁBADO, 21/ABR/2012 – RIBEIRA BRAVA**

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
16h30	100 M	F			✓	✓	✓	
16h40	100 M	M			✓	✓	✓	
16h45	COMPRIMENTO	F	✓	✓				Apenas 3 ensaios
	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	
16h50	1 500 M	F			✓	✓	✓	
17h00	1 500 M	M			✓	✓	✓	
17h10	400 M	F			✓	✓	✓	
17h20	400 M	M			✓	✓	✓	
17h45	COMPRIMENTO	M	✓	✓				Apenas 3 ensaios
	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	
19h00	TRIPLA	F			✓	✓	✓	Tábua: 8 m
	TRIPLA	M			✓	✓	✓	Tábua: 10 m