



**CAMPEONATO REGIONAL DE 10.000M**

**RIBEIRA BRAVA – 13 DE ABRIL DE 2013**

**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 expresso 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, 13/ABR/2013 – RIBEIRA BRAVA**

Hora	PROVA	Sexo	Obs
17h20	<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 oito 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**

**SÁBADO, 13/ABR/2013 – RIBEIRA BRAVA**

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
	<b>100 M</b>	F			✓	✓	✓	
16h30	<b>DISCO</b>	F	✓	✓				600g / 750g
	<b>DISCO</b>	M	✓					750g
16h40	<b>100 M</b>	M			✓	✓	✓	
16h45	<b>COMPRIMENTO</b>	F			✓	✓	✓	
16h50	<b>ALTURA</b>	M			✓	✓	✓	
16h55	<b>300 M</b>	F			✓	✓	✓	
17h05	<b>300 M</b>	M			✓	✓	✓	
	<b>DISCO</b>	F			✓	✓	✓	1kg
17h30	<b>DISCO</b>	M		✓				1kg
17h45	<b>COMPRIMENTO</b>	M			✓	✓	✓	
18h20	<b>ALTURA</b>	F			✓	✓	✓	
18h30	<b>DISCO</b>	M			✓	✓	✓	1,5kg / 1,75kg / 2kg