



CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO DE VERÃO

RIBEIRA BRAVA – 12 E 13 DE JULHO DE 2013

1. NORMAS REGULAMENTARES

- 1.1. Este campeonato é reservada aos atletas e clubes filiados na AARAM ou no INATEL e com a sua situação regularizada.
- 1.2. Cada clube poderá fazer-se representar por um máximo de duas estafetas e por um número ilimitado de atletas dos escalões de juvenis, juniores e seniores nas provas individuais.
- 1.3. Cada atleta pode participar em 2 provas por dia, num máximo de 4 provas, desde que pelo menos uma delas seja uma estafeta.
- 1.4. Os atletas **juvenis** e **juniores**, devem respeitar os requisitos do Regulamento Geral de Competições da FPA, que a seguir se enunciam:
 - 1.4.1. Os atletas juvenis que participem numa prova de corrida ou marcha com distância igual ou superior a 300m (juvenis) não podem participar posteriormente em mais nenhuma prova, com exceção dos 4x100m.
 - 1.4.2. Os atletas juniores que participem numa prova de corrida ou marcha com distância igual ou superior a 1500m (juniores), não podem participar noutra corrida ou prova de marcha na mesma jornada.
 - 1.4.3. Os atletas juvenis não poderão participar nas corridas de 5.000m e 3.000m obstáculos, nem nos lançamentos de Peso (masculino) e Martelo (masculino).
- 1.5. Nas corridas de 100m e 100/110mb disputar-se-ão eliminatórias e final, procedendo-se ao apuramento por tempos e classificação, nos seguintes moldes:
 - 1.5.1. Até 3 eliminatórias: apuram os 2 primeiros classificados de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até perfazer os 8 finalistas.
 - 1.5.2. Mais de 3 eliminatórias: apura o primeiro classificado de cada eliminatória, mais os restantes melhores tempos até perfazer os 8 finalistas.
 - 1.5.3. No caso de haver menos de nove atletas inscritos, disputa-se a final no horário previsto para as eliminatórias.
- 1.6. As restantes corridas serão disputadas por séries.
 - 1.6.1. Os atletas serão ordenados em função dos seus melhores tempos realizados durante as duas últimas épocas, sendo a última série composta pelos atletas com melhores marcas.
 - 1.6.2. A classificação é ordenada em função do tempos realizados por cada atleta – em caso de empate em séries diferentes, os pontos serão repartidos equitativamente.
- 1.7. Nos lançamentos e saltos horizontais, haverá lugar a 3 ensaios para todos os concorrentes, mais 3 ensaios suplementares para os concorrentes com as 8 melhores marcas.
- 1.8. O modo de subida das fasquias é definido nas “observações” do programa horário.



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO DE VERÃO

2. INSCRIÇÕES

- 2.1. Os clubes devem comunicar à AARAM a sua intenção de participar colectivamente e enviar as respectivas inscrições, em ficha informática própria, **até quarta-feira** anterior à competição.
- 2.2. A **confirmação das inscrições** e eventuais **rectificações** serão feitas no secretariado da competição, **até 30 minutos antes do início das provas**.
- 2.3. As inscrições de atletas individuais ou de outros clubes também devem ser enviadas para a AARAM, em ficha informática própria, até a quarta-feira.

3. CLASSIFICAÇÃO COLECTIVA

- 3.1. Para obter classificação colectiva, um clube terá de classificar um mínimo de seis (6) atletas do mesmo sexo em, pelo menos, oito (8) provas do programa.
- 3.2. Para efeito de classificação colectiva, será considerado, em cada prova, apenas o melhor atleta ou estafeta de cada clube que participa colectivamente.
 - 3.2.1. Para este efeito, os restantes atletas do mesmo clube, os atletas de outros clubes que não concorram colectivamente e outros atletas individuais serão ignorados da classificação.
- 3.3. Em cada prova será atribuído ao 1º lugar o número de pontos igual ao número de clubes que manifestaram previamente a intenção de participar colectivamente, sendo atribuído menos um ponto ao 2º classificado e assim sucessivamente (exemplo: 5 clubes – 1º → 5º = 5, 4, 3, 2, 1pts).

4. PARTICIPAÇÃO EXTRA-COMPETIÇÃO

- 4.1. Será permitida a participação extra-competição nas provas e escalões expressamente designados no programa horário.

5. PRÉMIOS

- Serão atribuídos troféus aos clubes vencedores em cada sexo.
- Serão atribuídas medalhas aos campeões nas provas individuais e estafetas.

PROGRAMA DE PROVAS

FEMININOS:

- Corridas 100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000, 3000obst, 100b, 400b, 4x100, 4x400m
- Marcha 10000m
- Saltos Comprimento, Triplo, Altura, Vara
- Lançamentos Peso, Disco, Martelo, Dardo

MASCULINOS

- Corridas 100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000, 3000obst, 110b, 400b, 4x100, 4x400m
- Marcha 10000m
- Saltos Comprimento, Triplo, Altura, Vara
- Lançamentos Peso, Disco, Martelo, Dardo



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira
CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO DE VERÃO

PROGRAMA / HORÁRIO:

SEXTA, 12/JULHO/2013 – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Juv	Jn/Sn	Extra	Câmara Chamada	Entrada pista	Obs
18h30	10.000 M MARCHA	F	✓	✓		18h15	18h20	c/ tempo de passagem aos 5000m
	10.000 M MARCHA	M	✓	✓				
18h40	MARTELO	F	✓	✓		18h10	18h15	4kg
	MARTELO (EXTRA)	F	-	-	Inf /Inic			Prova Extra: Inf-2k /Inic-3k
19h00	ALTURA	F	✓	✓		18h35	18h40	1,24 (+4)→ 1,44 (+3)→ 1,62 (+2)
19h15	PESO	M	-	✓	Juv	18h50	18h55	7,26kg (prova extra: Juv-5k)
19h20	COMPRIMENTO	M	✓	✓		18h55	19h00	
19h45	100 M – ELIM.	F	✓	✓		19h30	19h35	Eliminatórias
19h55	100 M – ELIM.	M	✓	✓		19h40	19h45	Eliminatórias
20h00	DARDO	F	✓	✓		19h35	19h40	600 g
20h10	3.000 M OBST.	F	-	✓		19h55	20h00	0,76 m
20h20	VARA	M	✓	✓		19h45	19h50	2,70 (+30)→ 3,30 (+15)→ 4,05 (+10)
20h30	100 M – FINAL	F	✓	✓		20h15	20h20	
20h35	100 M – FINAL	M	✓	✓		20h20	20h25	
20h45	COMPRIMENTO	F	✓	✓		20h20	20h25	
	1.500 M	F	✓	✓		20h30	20h35	
20h55	1.500 M	M	✓	✓		20h40	20h45	
21h00	DARDO	M	✓	✓		20h35	20h40	800 g
21h10	400 M	F	✓	✓		20h55	21h00	
21h15	400 M	M	✓	✓		21h00	21h05	
21h25	5.000 M	F	-	✓		21h10	21h15	
	5.000 M	M	-	✓				
21h50	4x 100 M	F	✓	✓		21h35	21h40	
22h00	4x 100 M	M	✓	✓		21h45	21h50	



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira
CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO DE VERÃO

PROGRAMA / HORÁRIO (CONTINUAÇÃO):

SÁBADO, 13/JULHO/2013 – RIBEIRA BRAVA (RECTIFICADO)

Hora	PROVA	Sexo	Juv	Jn/Sn	Extra	Câmara Chamada	Entrada pista	Obs
18h00	MARTELO	M	-	✓	-	17h30	17h35	7,26kg
	MARTELO (EXTRA)	M	-	-	Inf/Inic/Juv			Prova Extra: Inf-3k / Inic-4k / Juv-5k
18h00	100 M BARR. – EL.	F	✓	✓		17h45	17h50	0,84 m
18h15	110 M BARR. – EL.	M	✓	✓		18h00	18h05	1,067 m
	TRIPLO	F	✓	✓		17h50	17h55	Tábuas: 8m e 10m
18h25	ALTURA	M	✓	✓		17h55	18h00	1,45 (+5) → 1,80 (+3) → 1,98 (+2)
18h30	PESO	F	✓	✓	-	18h05	18h10	4kg
	80 M	F	-	-	Inf/Inic	18h15	18h20	
18h40	80 M	M	-	-	Inf/Inic	18h25	18h30	
18h50	100 M BARR. – FINAL	F	✓	✓		18h35	18h40	0,84 m
19h00	110 M BARR. – FINAL	M	✓	✓		18h45	18h50	1,067 m
19h10	DISCO	M	✓	✓		18h45	18h50	2 kg
	3.000 M	F	✓	✓		18h55	19h00	
19h30	3.000 M	M	✓	✓		19h15	19h20	
19h35	TRIPLO	M	✓	✓		19h10	19h15	Tábuas: 11m (e 13m)
	VARA	F	✓	✓		19h10	19h15	2,00 (+15) → 2,75 (+10) → 3,35 (+5)
19h45	VARA	F+M	-	-	Inf/Inic			
	400 M BARR.	F	✓	✓		19h30	19h35	0,76 m
19h55	400 M BARR.	M	✓	✓		19h40	19h45	0,91 m
20h10	DISCO	F	✓	✓		19h45	19h50	1 kg
	800 M	F	✓	✓		19h55	20h00	
20h15	800 M	M	✓	✓		20h00	20h05	
20h25	200 M	F	✓	✓		20h10	20h15	
20h35	200 M	M	✓	✓		20h20	20h25	
20h50	3.000 M OBST.	M	-	✓		20h35	20h40	0,91 m
21h05	4x 400 M	F	✓	✓		20h50	20h55	
21h15	4x 400 M	M	✓	✓		21h00	21h05	