



CAMPEONATO REGIONAL DE 10.000M

RIBEIRA BRAVA – 8 DE FEVEREIRO DE 2014

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. A participação neste Campeonato é aberta a toda a população com idade mínima de 18 anos feitos durante o ano de 2014 (juniores e seniores).
- 1.2. Os clubes podem participar com um número ilimitado de elementos.
- 1.3. Dada a habitual participação elevada neste campeonato, os atletas serão distribuídos por várias séries, procurando agrupar os melhores atletas na melhor série.
 - 1.3.1. Para esta distribuição consideram-se as melhores marcas dos atletas realizadas nos últimos três anos e a classificação do Campeonato Regional de 10.000m do ano anterior.
 - 1.3.2. A melhor série é a última a ser disputada.

2. INSCRIÇÕES

- 2.1. As inscrições deverão ser enviadas para a sede da AARAM até a Quarta-feira anterior à prova, a fim de serem elaboradas as séries.

3. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

- 3.1. Este campeonato atribui os **títulos individuais** feminino e masculino de **Campeão Regional Absoluto de 10.000m**.
 - 3.1.1. Para a atribuição destes títulos, apenas serão considerados os atletas filiados na AARAM.
- 3.2. Para além das classificações para a *Taça da Madeira e Madeira a Correr* (de acordo com os respetivos regulamentos) este campeonato não tem classificação coletiva própria.

4. PRÉMIOS

- 4.1. Serão atribuídas medalhas aos campeões regionais absolutos (masculino e feminino).

5. PROGRAMA / HORÁRIO - RECTIFICADO

SÁBADO, 8/FEV/2014 – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Obs
15h00	10 000 M	Masc	Série 1
16h10	10 000 M	Masc	Série 2
17h15	10 000 M	Masc	Série 3
18h10	10 000 M	Fem	
19h20	10 000 M	Masc	Série 4



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

SÁBADO, 8/FEV/2014 – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10h00	QUÁDRUPLO – A	F	✓					Tábua: 9m (Limite: +18m)
	DARDO	M		✓	✓			600g / 700g
	60 M BARR.	M	✓					6b – 12+7,5 / 0,76m
10h05	60 M BARR.	F		✓				6b – 12+7,5 / 0,76m
10h15	60 M BARR.	M		✓				5b – 13+8 / 0,84m
10h25	60 M BARR.	F			✓			5b – 13+8,5 / 0,76m
	60 M BARR.	F				✓	✓	5b – 13+8,5 / 0,84m
10h30	QUÁDRUPLO – B	M		✓				Tábua: 11m (Limite: +25m)
10h35	60 M BARR.	M			✓			5b – 13,72+9,14 / 0,91m
	60 M BARR.	M				✓		5b – 13,72+9,14 / 0,99m
	60 M BARR.	M					✓	5b – 13,72+9,14 / 1,067m
10h40	DARDO	F	✓					400g
	DARDO	M	✓					400g
10h45	60 M	F			✓	✓	✓	
10h55	60 M	M			✓	✓	✓	
11h00	QUÁDRUPLO – A	M	✓					Tábua: 10m (Limite: +18m)
	QUÁDRUPLO – B	F		✓				Tábua: 10m (Limite: +25m)
11h10	60 M	F	✓	✓				
11h20	60 M	M	✓	✓				
11h30	DARDO	F		✓	✓			500g
11h35	1.500 M	M			✓	✓	✓	
11h45	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	
11h50	200 M	M			✓	✓	✓	
16h00	DISCO	F	✓	✓				600g / 750g
	DISCO	M	✓					750g
16h50	DISCO	F			✓	✓	✓	1kg
	DISCO	M		✓				1kg
17h40	DISCO	M			✓	✓	✓	1,5kg / 1,75kg / 2kg

Nota: O Regulamento Geral de Competições deve ser respeitado, nomeadamente quanto ao número de provas em que os atletas jovens podem participar.