



**CAMPEONATO REGIONAL DE 10.000M**

**MACHICO – 21 DE MARÇO DE 2015**

**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 2015 (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 formar séries equilibradas e agrupar os melhores atletas na melhor série.
  - 1.3.1. Para concretizar esta distribuição **os atletas devem escolher a sua série em função dos “tempos limite”** definidos para cada série e em função do seu melhor resultado nos últimos dois anos.
    - 1.3.1.1. Será definido um tempo limite para cada série (é responsabilidade do atleta conseguir terminar a prova dentro do tempo limite definido para a série em que se inscreveu).
    - 1.3.1.2. Para as séries secundárias será definida uma marca de acesso para impedir a participação nessa série de atletas muito mais rápidos que os restantes.
    - 1.3.1.3. Caso, após as inscrições, se verificarem **desequilíbrios acentuados na distribuição dos atletas, a organização poderá efetuar pequenos ajustes para uma melhor distribuição das séries.**
  - 1.3.2. A melhor série é a última a ser disputada.

**2. INSCRIÇÕES**

- 2.1. As inscrições devem ser enviadas para a sede da AARAM até a Quarta-feira anterior à prova, indicando a série em que pretendem participar, a fim de serem elaboradas e publicadas 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

SÁBADO, 21/MAR/2015 – MACHICO

Hora	PROVA	Sexo	Série	Marca de Acesso	Tempo Limite
15h00	10 000 M	Masc	Série 1	44'00 ou mais em 2013 ou 2014	1h 00'00
16h10	10 000 M	Masc	Série 2	40'00 ou mais em 2013 ou 2014	47'00
17h05	10 000 M	Masc	Série 3	36'00 ou mais em 2013 ou 2014	43'00
18h00	10 000 M	Fem	-	-	1h 01'00
19h10	10 000 M	Masc	Série 4	-	38'00
20h00	Entrega de Prémios				

**ATENÇÃO**

Na inscrição, os atletas escolhem a série em que pretendem participar, tendo em conta:

- O seu melhor tempo (a *Marca de Acesso* será considerada para limitar o acesso de atletas demasiado rápidos para a série em questão)
- O tempo que preveem efetuar (*Tempo Limite* da série)

Contabilizadas as inscrições e caso se verifiquem desequilíbrios acentuados na distribuição dos atletas pelas séries, a organização reserva-se o direito de efetuar pequenos ajustes de forma a equilibrar o número de atletas (serão, naturalmente, tidas em consideração as preferências entretanto manifestadas).

6. PROGRAMA / HORÁRIO - PROVAS EXTRA

SÁBADO, 21/MAR/2015 – MACHICO

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
16h00	DARDO	M	400g	600g	700g	800g	800g	
16h40	PESO	F	2k	3k	3k	4k	4k	
17h10	DARDO	F	400g	500g	500g	600g	600g	
17h50	PESO	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	

Nota: O horário das provas extra poderá ser adaptado em função da participação dos atletas.