

**CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO DE PROVAS COMBINADAS****E****TORNEIO DE ABERTURA**

MACHICO – 16 E 17 DE DEZEMBRO DE 2006

1. REGULAMENTO (Campeonato P. Combinadas):

- 1.1. O Campeonato Regional de Inverno de Provas Combinadas destina-se exclusivamente a atletas das categorias de **juniores** e **seniores**, filiados na AARAM ou no INATEL e com a sua situação devidamente regularizada.
- 1.2. Haverá apenas classificação individual, elaborada com base na tabela da IAAF mais recente.
- 1.3. Serão atribuídas medalhas aos atletas masculino e feminino que se sagrarem Campeões Regionais de Inverno de Provas Combinadas.
- 1.4. As inscrições deverão ser realizadas em ficha própria, no secretariado da AARAM, até 30 minutos antes do início das provas.
- 1.5. A altura de início do salto em altura (M e F) será combinada no local, subindo depois a fasquia de 3 em 3 cm.
- 1.6. Será possível a participação extra-competição de atletas juniores e seniores, nalgumas corridas e concursos das provas combinadas, devidamente assinaladas no programa horário.

2. REGULAMENTO (Torneio de Abertura):

- 2.1. O Torneio de Abertura destina-se aos atletas filiados na AARAM ou no INATEL, com a sua situação devidamente regularizada e nas categorias assinaladas no programa horário.
- 2.2. Os atletas não seniores, poderão participar em duas provas por jornada, num máximo de três no conjunto dos dois dias, respeitando o previsto no Regulamento Geral de Competições para o respectivo escalão.

3. PROGRAMA HORÁRIO**16 / DEZEMBRO – SÁBADO (C. REG. INVERNO P. COMBINADAS + T. ABERTURA)**

Início	PROVA	Sexo	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen	Obs
9:30	MARTELO	M	✓	✓				RG3 – 3 e 4kg
10:00	DISCO	F			✓	✓	✓	RG3 – 1kg
10:30	DISCO	M			✓	✓	✓	RG3 – 1,5kg; 1,75kg e 2kg
11:30	PESO	F		✓	✓			RG3 – 3kg
12:00	PESO	M		✓	✓			RG3 – 4 e 5kg
12:30	PESO	M				✓	✓	RG3 – 6 e 7,26kg



16 / DEZEMBRO – SÁBADO (C. REG. INVERNO P. COMBINADAS + T. ABERTURA)

Início	PROVA	Sexo	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen	Obs
16:00	60 M	M				✓	✓	Heptatlo
	VARA	F			✓	✓	✓	2,00 (+15) → 2,90 (+10)
16:10	60 M BARR.	F				✓	✓	Pentatlo (+ Extra)
16:20	60 M BARR.	F			✓			13,00+8,50 / 0,76 m
	COMPRIMENTO	M				✓	✓	Heptatlo
16:30	ALTURA	F				✓	✓	Pentatlo (+ Extra)
16:40	60 M	M			✓	✓	✓	
16:45	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	
17:00	60 M	F			✓	✓	✓	
	PESO (7,26kg)	M				✓	✓	Heptatlo
17:15	VARA	M		✓	✓			1,85 (+15) → 2,90 (+10)
	300 M	M			✓	✓	✓	
17:20	PESO (4 kg)	F				✓	✓	Pentatlo
17:30	ALTURA	M			✓	✓	✓	Heptatlo (+ Extra – mín.: 1,50)
17:35	300 M	F			✓	✓	✓	
17:45	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	Pentatlo (+ Extra)
17:50	1.500 M	F			✓	✓	✓	
18:00	5.000 M MARCHA	M			✓	✓	✓	
18:30	800 M	F				✓	✓	Pentatlo (+ Extra)

17 / DEZEMBRO – DOMINGO (C. REG. INVERNO P. COMBINADAS + T. ABERTURA)

Início	PROVA	Sexo	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen	Obs
10:00	TRIPLO	F			✓	✓	✓	Tábua: 9m
	1.000 M	F	✓					
10:10	1.000 M	M	✓					
10:20	60 M BARR.	M				✓	✓	Heptatlo (+ Extra)
10:30	60 M BARR.	M			✓			13,72+9,14 / 0,91 m
10:45	60 M BARR.	M				✓		13,72+9,14 / 1,00 m
10:50	VARA	M				✓	✓	Heptatlo (+ Extra)
11:00	1.000 M	F		✓				
11:10	1.000 M	M		✓				
11:20	1.000 M	F			✓	✓	✓	
11:30	1.000 M	M			✓	✓	✓	
11:40	200 M	F			✓	✓	✓	
11:50	200 M	M			✓	✓	✓	
	TRIPLO	M			✓	✓	✓	Tábua: 11m
12:10	1.000 M	M				✓	✓	Heptatlo (+ Extra)