

**CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO DE PROVAS COMBINADAS**

MACHICO – 15 E 16 DE DEZEMBRO DE 2007

1. REGULAMENTO (Campeonato Regional de P. Combinadas):

- 1.1. O Campeonato Regional de Inverno de Provas Combinadas destina-se exclusivamente a atletas das categorias de **juvenis**, **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. Excepcionalmente, será possível a participação extra-competição de atletas juniores e seniores, nalgumas corridas e concursos das provas combinadas, expressamente assinaladas no programa horário.

15 / DEZEMBRO – SÁBADO (C. REG. INVERNO P. COMBINADAS)

Início	PROVA	Sexo	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen	Obs
15:00	60 M	M			✓	✓	✓	Heptatlo
15:15	60 M BARR.	F				✓	✓	Pentatlo (0,84m) (+ extra)
	60 M BARR.	F			✓			Pentatlo (0,76m) (+ extra)
15:25	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	Heptatlo
15:35	ALTURA	F			✓	✓	✓	Pentatlo (+ extra; mín.: 1,40m)
16:10	PESO	M			✓	✓	✓	Heptatlo (5, 6 e 7,26kg)
16:35	PESO	F			✓	✓	✓	Pentatlo (3 e 4 kg)
16:40	ALTURA	M			✓	✓	✓	Heptatlo (+ extra; mín.: 1,70m)
17:00	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	Pentatlo
17:40	800 M	F			✓	✓	✓	Pentatlo

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

Início	PROVA	Sexo	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen	Obs
10:30	60 M BARR.	M			✓			Heptatlo (0,91m) (+ extra)
	60 M BARR.	M				✓		Heptatlo (0,99m) (+ extra)
	60 M BARR.	M					✓	Heptatlo (1,067m) (+ extra)
11:00	VARA	M			✓	✓	✓	Heptatlo
12:00	1.000 M	M			✓	✓	✓	Heptatlo

**TORNEIO DE ABERTURA DE PISTA**

13, 15, 16 E 18 DE DEZEMBRO DE 2007

1. REGULAMENTO (Torneio de Abertura):

- 1.1. 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.
- 1.2. 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.

PROGRAMA HORÁRIO**13 / DEZEMBRO – QUINTA-FEIRA (TORNEIO DE ABERTURA) – RG3 E BARREIROS**

Início	PROVA	Sexo	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen	Obs
18:45	MARTELO	F		✓	✓			3 kg – RG3
19:15	MARTELO	M		✓	✓			5 kg – RG3
20:00	PESO	F			✓	✓	✓	3 e 4 kg – Barreiros
20:30	PESO	M			✓	✓	✓	5, 6 e 7,26 kg – Barreiros

15 / DEZEMBRO – SÁBADO (T. ABERTURA) – MACHICO (CONJUNTAMENTE C/ C. R. P. COMBINADAS)

Início	PROVA	Sexo	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen	Obs
15:10	VARA	F			✓	✓	✓	2,00 (+15) → 2,90 (+10)
15:30	60 M	F			✓	✓	✓	
15:45	60 M	M			✓	✓	✓	
16:00	5.000 M MARCHA	F M			✓	✓	✓	
16:20	VARA	M			✓	✓	✓	2,50 (+20) → 3,50 (+10)
16:45	300 M	F			✓	✓	✓	
17:00	300 M	M			✓	✓	✓	
17:20	1.500 M	F			✓	✓	✓	
17:30	1.500 M	M			✓	✓	✓	

**PROGRAMA HORÁRIO (continuação)****16 / DEZEMBRO – DOMINGO (T. ABERTURA) – MACHICO (CONJUNTAMENTE C/ C. R. P. COMBINADAS)**

Início	PROVA	Sexo	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen	Obs
10:30	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	
10:50	60 M	M			✓	✓	✓	
11:10	60 M	F			✓	✓	✓	
	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	
11:30	200 M	M			✓	✓	✓	
11:45	200 M	F			✓	✓	✓	
	DARDO	F			✓	✓	✓	600 g

18 / DEZEMBRO – TERÇA-FEIRA (TORNEIO DE ABERTURA) – RG3

Início	PROVA	Sexo	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen	Obs
18:30	MARTELO	F		✓	✓			3 kg – RG3
19:00	MARTELO	F	✓			✓	✓	2 e 4 kg – RG3
19:30	MARTELO	M			✓	✓	✓	5, 6 e 7,26 kg – RG3
20:00	MARTELO	M	✓	✓				3 e 4 kg – RG3