



CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS

Campeonato Regional de Provas Combinadas

(JUVENIS / JUNIORES / SENIORES)

RIBEIRA BRAVA – 3 E 4 DE MAIO DE 2008

1. REGULAMENTO

- 1.1. O Campeonato Regional 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. As inscrições devem ser enviadas, em ficha informática própria, para a AARAM, até Quarta-Feira 30 de Abril. Devem ser confirmadas até 30 minutos antes do início das provas.
- 1.3. Haverá apenas classificação individual, com base na tabela da IAAF.
- 1.4. Para se classificarem, os atletas deverão participar em todas as provas do respectivo programa, sendo vencedores os que, no conjunto das provas, obtenham o maior somatório de pontos.
- 1.5. Aos Campeões Regionais, em todas as categorias, será atribuído um medalhão.
- 1.6. A participação extra-competição é possível nas provas expressamente designadas para o efeito e no respeito pelo Regulamento Geral de Competições.
 - 1.6.1. Recordamos que os atletas de escalão inferior ao escalão sénior não podem participar em mais que 2 provas por dia num máximo de 3 provas no conjunto dos dois dias (exceptuam-se, obviamente, os que participam nas provas combinadas).
 - 1.6.2. As inscrições para as provas extra devem dar entrada também até Quarta-Feira e devem ser confirmadas até 30 minutos antes da respectiva prova.

2. PROGRAMA DE PROVAS

2.1. O programa e ordem de provas para a presente competição é o seguinte:

| JUVENIS – 91 e 92 | | JUNIORES – 89 e 90 | | SENIORES – 88 e anteriores | |
|---|--|---|--|---|--|
| Femininos | Masculinos | Femininos | Masculinos | Femininos | Masculinos |
| HEPTATLO | OCTATLO B | HEPTATLO | DECATLO | HEPTATLO | DECATLO |
| 100 m/b (76cm) Altura Peso (3 kg) 200m | 110 m/b (91cm) Comprimento Peso (5 kg) Altura | 100 m/b (0,84) Altura Peso (4 kg) 200m | 100m Comprimento Peso (6 kg) Altura 400m | 100 m/b (0,84) Altura Peso (4 kg) 200m | 100m Comprimento Peso (7,26 kg) Altura 400m |
| Comprimento Dardo (600g) 800m | Disco (1,5 kg) Vara Dardo (700g) 1.000m | Comprimento Dardo (600g) 800m | 110 m/b (1,00m) Disco (1,75 kg) Vara Dardo (800g) 1.500m | Comprimento Dardo (600g) 800m | 110 m/b (1,067m) Disco (2 kg) Vara Dardo (800g) 1.500m |

2.2. Irá disputar-se, em simultâneo com a 1ª jornada, o Campeonato Regional de Pentatlo para atletas do INATEL, que inclui as seguintes provas:

- Comprimento, Dardo, 200m, Disco e 1500m.



Quilómetro Jovem

(INFANTIS / INICIADOS / JUVENIS)

RIBEIRA BRAVA – 4 DE MAIO DE 2008

1. REGULAMENTO

- 1.1. O Quilómetro Jovem é uma competição aberta, destinada a atletas dos escalões de **infantis**, **iniciados** e **juvenis** que se desenvolve em fases de âmbito local e regional, culminando com uma Final Nacional a realizar no dia 10 de Junho, no Luso.
- 1.2. A Final Nacional destina-se exclusivamente a representantes de Selecções das Associações Distritais/Regionais de Atletismo.
 - 1.2.1. Cada Selecção será constituída por seis atletas (um por cada escalão e sexo).
 - 1.2.2. Dado que esta prova foi introduzida já a meio da corrente época, a AARAM não poderá garantir a presença de uma Selecção na Final Nacional de 2008.
- 1.3. A Final Regional do Quilómetro Jovem irá decorrer em simultâneo com o Campeonato Regional de Provas Combinadas, na pista do centro desportivo da Madeira (Ribeira Brava).
- 1.4. O Quilómetro Jovem é constituído por uma prova de 1000m para cada um dos escalões envolvidos, em ambos os sexos.
 - 1.4.1. Escalões: Infantis, Iniciados e juvenis.
- 1.5. Haverá uma classificação individual por escalão e sexo.
- 1.6. Haverá uma classificação colectiva, encontrada através do somatório dos tempos do melhor atleta de cada clube/escola em cada escalão.
 - 1.6.1. Vence o clube/escola cujo somatório de tempos for menor.
 - 1.6.2. Consideram-se para a classificação colectiva apenas os clubes/escolas com atletas classificados em todos os seis escalões.
 - 1.6.3. Os atletas federados que, eventualmente, pretendam ser classificados colectivamente pela sua escola, devem indicá-lo quando da inscrição.
 - 1.6.4. Para se classificarem pelos clubes, os atletas terão, obrigatoriamente, de estar filiados.
- 1.7. Prémios:
 - 1.7.1. Aos vencedores de cada escalão e sexo, será atribuída uma medalha.
 - 1.7.2. Ao clube vencedor será atribuído um troféu.
- 1.8. As inscrições devem ser enviadas, em ficha informática própria, para a AARAM, até Quarta-Feira 30 de Abril. Devem ser confirmadas até 30 minutos antes do início das provas.

**2. PROGRAMA HORÁRIO**

3/ MAIO (SÁBADO) – RIBEIRA BRAVA

| Início | PROVA | Sexo | Inf | Inic | Juv | Jun | Sen | Obs |
|--------|---------------|------|-----|------|-----|-----|-----|---|
| 16:00 | QUÁDRUPLO | F | | ✓ | | | | Extra – tábua a 9m |
| | DISCO | F | ✓ | | | | | Extra – 600g |
| | DISCO | M | | ✓ | | | | Extra – 1kg |
| | 100 M BARR | F | | | ✓ | | | Heptatlo – 0.76m |
| | 100 M BARR | F | | | | ✓ | ✓ | Heptatlo – 0.84m |
| 16:10 | 110 M BARR | M | | | ✓ | | | Octatlo – 0.91m |
| 16:20 | 100 M | M | | | | ✓ | ✓ | Decatlo |
| 16:30 | ALTURA | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | Heptatlo (+ Extra) (sobe de 3 em 3cm; passa por 1.40) |
| 16:40 | 60 M | F | ✓ | | | | | Extra |
| 16:45 | DISCO | M | ✓ | | | | | Extra – 750g |
| | DISCO | F | | ✓ | | | | Extra – 750g |
| 16:55 | 60 M | M | ✓ | | | | | Extra |
| 16:55 | COMPRIMENTO | M | | | ✓ | ✓ | ✓ | Decatlo + Octatlo |
| 17:10 | 80 M | F | | ✓ | | | | Extra |
| 17:20 | 80 M | M | | ✓ | | | | Extra |
| 17:35 | 100 M | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | Extra |
| 17:45 | 100 M | M | | | ✓ | ✓ | ✓ | Extra |
| | PESO | M | | | ✓ | ✓ | ✓ | Decatlo (6 / 7.26k) + Octatlo (5k) |
| 17:50 | QUÁDRUPLO | M | | ✓ | | | | Extra – tábua a 11m |
| 17:55 | 150 M | F | ✓ | | | | | Extra |
| 18:05 | 150 M | M | ✓ | | | | | Extra |
| 18:30 | ALTURA | M | | | ✓ | ✓ | ✓ | Decatlo + Octatlo (+ Extra) (sobe de 3 em 3cm; passa por 1.50) |
| | PESO | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | Heptatlo (3 e 4kg) |
| 18:20 | 250 M | F | | ✓ | | | | Extra |
| 18:30 | 250 M | M | | ✓ | | | | Extra |
| 18:45 | 2 000 M OBST. | F | | | ✓ | | | Extra (0.76m) |
| 19:00 | 2 000 M OBST. | M | | | ✓ | | | Extra (0.76m) |
| | DISCO | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | Extra – 1 kg |
| 19:15 | 200 M | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | Extra |
| 19:20 | 200 M | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | Heptatlo |
| 19:30 | 400 M | M | | | ✓ | ✓ | ✓ | Extra |
| 19:40 | 400 M | M | | | | ✓ | ✓ | Decatlo |



4 / MAIO (DOMINGO) – RIBEIRA BRAVA

| Início | PROVA | Sexo | Inf | Inic | Juv | Jun | Sen | Obs |
|--------|-------------|------|-----|------|-----|-----|-----|---|
| 9:30 | 110 M BARR. | M | | | | ✓ | | Decatlo – 1.00m (+ Extra) |
| | 110 M BARR. | M | | | | | ✓ | Decatlo – 1.06m (+ Extra) |
| 9:45 | COMPRIMENTO | M | | | | | ✓ | INATEL – Pentatlo |
| 10:00 | DISCO | M | | | ✓ | | | Octatlo – 1.5kg (+ Extra) |
| | DISCO | M | | | | ✓ | ✓ | Decatlo – 1.75 / 2kg |
| 10:15 | 1 000 M | F | ✓ | | | | | Km Jovem |
| 10:30 | 1 000 M | M | ✓ | | | | | Km Jovem |
| | COMPRIMENTO | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | Heptatlo (+ Extra) |
| 10:40 | DARDO | M | | | | | ✓ | INATEL – Pentatlo (+ Extra) |
| 10:45 | 1 000 M | F | | ✓ | | | | Km Jovem |
| 11:00 | 1 000 M | M | | ✓ | | | | Km Jovem |
| | VARA | M | | | ✓ | ✓ | ✓ | Decatlo + Octatlo (sobe de 10 em 10cm) |
| 11:15 | 1 000 M | F | | | ✓ | | | Km Jovem |
| 11:30 | DARDO | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | Heptatlo – 600g (+ Extra) |
| | 200 M | M | | | | | ✓ | INATEL – Pentatlo |
| 11:35 | 200 M | M | | | ✓ | ✓ | ✓ | Extra |
| 11:40 | COMPRIMENTO | M | | | ✓ | ✓ | ✓ | Extra |
| 11:50 | 1 000 M | M | | | ✓ | | | Km Jovem |
| 12:00 | DISCO | M | | | | | ✓ | INATEL – Pentatlo (+ Extra) |
| 12:05 | 800 M | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | Extra |
| 12:15 | 800 M | M | | | ✓ | ✓ | ✓ | Extra |
| 12:30 | DARDO | M | | | ✓ | | | Octatlo – 700g |
| | DARDO | M | | | | ✓ | ✓ | Decatlo – 800g |
| | 800 M | F | | | ✓ | ✓ | ✓ | Heptatlo |
| 12:45 | 1 000 M | M | | | ✓ | | | Octatlo |
| 12:55 | 1 500 M | M | | | | | ✓ | INATEL - Pentatlo |
| | 1 500 M | M | | | | ✓ | ✓ | Decatlo |