



CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS

RIBEIRA BRAVA – 16 E 17 DE MAIO DE 2009

1. REGULAMENTO

- 1.1. O Campeonato Regional 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. Este campeonato conta para a **Taça da Madeira** (absolutos) nos moldes previstos no regulamento específico dessa competição:
 - 1.2.1. Para efeito de classificação na Taça da Madeira, será elaborada, em cada sexo, uma ordenação conjunta das pontuações obtidas pelos atletas juniores e seniores e serão atribuídos 12, 10, 8, 6, 4, 3, 2 e 1 pontos, respectivamente, aos 1º, 2º...e 8º classificado dessa ordenação conjunta.
- 1.3. Haverá uma classificação individual para cada escalão, elaborada com base na tabela de provas combinadas da IAAF.
- 1.4. Serão atribuídas medalhas aos atletas masculino e feminino que se sagrarem Campeões Regionais de Provas Combinadas, nos escalões de juniores e seniores.
- 1.5. As **inscrições** devem ser entregues ou enviadas para a AARAM, em ficha informática própria, **até quinta-feira (14/Maio)**.
 - 1.5.1. A **confirmação das inscrições** e eventuais **rectificações** serão feitas no secretariado da competição, **até 30 minutos antes do início das provas**.
- 1.6. As alturas de início do salto em altura (M e F) e do salto com vara (M) são sugeridas no programa horário, mas poderão ser alteradas no local da prova, em função da necessidade dos atletas presentes, subindo depois a fasquia de 3 em 3 cm (altura) ou de 10 em 10cm (vara).

2. Provas Extra

- 2.1. Será permitida a participação extra-competição, nas provas expressamente designadas para o efeito e, excepcionalmente, em simultâneo com algumas provas do Campeonato (também 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.
- 2.3. As **inscrições** devem ser entregues ou enviadas para a AARAM, em ficha informática própria, **até quinta-feira (14/Maio)**.
 - 2.3.1. A **confirmação das inscrições** e eventuais **rectificações** serão feitas no secretariado da competição, **até 30 minutos antes do início das provas**.



CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS

SÁBADO, 16/MAIO/2009 – RIBEIRA BRAVA

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
15h00	100 M	M				✓	✓	Decatlo
	DISCO	M				Extra	Extra	Jun-1,75kg e Sen-2kg
15h10	100 M BARR.	F				✓	✓	Heptatlo (0,84m) (+ extra)
15h25	100 M	F			Extra	Extra	Extra	
15h30	COMPRIMENTO	M				✓	✓	Decatlo
15h35	100 M	M			Extra	Extra	Extra	
15h40	ALTURA	F				✓	✓	Heptatlo – 1,30m? (+3cm) →
15h50	60 M BARR.	F	Extra					
16h00	60 M BARR.	M	Extra					
16h20	PESO	M				✓	✓	Decatlo (Jun-6kg e Sen-7,26kg)
	PESO	M				Extra	Extra	Extra – Jun-6kg e Sen-7,26kg
16h20	80 M	F	Extra	Extra				
16h30	80 M	M	Extra	Extra				
16h45	COMPRIMENTO	M			Extra	Extra	Extra	
17h20	PESO	F				✓	✓	Heptatlo (4 kg) (+ extra)
	ALTURA	M				✓	✓	Decatlo – 1,52m? (+3cm) →
17h30	150 M	F	Extra					
17h40	150 M	M	Extra					
17h50	250 M	F		Extra				
18h00	250 M	M		Extra				
18h15	1.500 M	M			Extra	Extra	Extra	
18h30	200 M	F				✓	✓	Heptatlo (+ extra)
18h40	400 M	M				✓	✓	Decatlo (+ extra)

DOMINGO, 17/MAIO/2009 – RIBEIRA BRAVA

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10h00	110 M BARR.	M				✓		Decatlo (0,99m) (+ extra)
	110 M BARR.	M					✓	Decatlo (1,067m) (+ extra)
10h10	COMPRIMENTO	F				✓	✓	Heptatlo (+ extra)
10h15	3.000 M	M			Extra	Extra	Extra	
10h30	DISCO	M				✓	✓	Decatlo (Jun-1,75kg e Sen-2kg)
10h45	200 M	M			Extra	Extra	Extra	
11h00	100 M	F			Extra	Extra	Extra	
	VARA	M				✓	✓	Decatlo – 2,30m? (+10cm) →
11h10	DARDO	F				✓	✓	Heptatlo (600g) (+ extra – mínimo: 28m)
12h00	DARDO	M				✓	✓	Decatlo (800g) (+ extra – mínimo: 38m)
12h20	800 M	F				✓	✓	Heptatlo (+ extra)
12h30	1.500 M	M				✓	✓	Decatlo