



CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO DE PROVAS COMBINADAS

TORNEIO DE ABERTURA DE PISTA

RIBEIRA BRAVA – 19 E 20 DE DEZEMBRO DE 2009

1. REGULAMENTO (Provas 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. Este campeonato conta para a **Taça da Madeira** (absolutos) e para a **Taça de Juvenis** nos moldes previstos no regulamento específico dessa competição:
 - 1.2.1. Para o 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.
 - 1.2.2. Para o efeito de classificação na Taça de Juvenis, serão ordenadas, em cada sexo, as pontuações dos atletas juvenis e atribuídos 12, 10, 8, 6, 4, 3, 2 e 1 pontos, respectivamente, aos 1º, 2º...e 8º classificado.
- 1.3. Haverá uma classificação individual para cada escalão, elaborada com base na tabela de provas combinadas da IAAF.
- 1.4. Prémios
 - 1.4.1. Serão atribuídas medalhas aos campeões regionais de cada sexo, nos escalões de juniores e seniores.
 - 1.4.2. Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados em cada sexo, no escalão de juvenis.
- 1.5. As **inscrições** devem ser entregues ou enviadas para a AARAM, em ficha informática própria, **até quinta-feira (17/Dezembro)**.
 - 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) estão previstas no programa/horário – caso seja absolutamente necessário, poderá iniciar-se o concurso uma ou duas alturas abaixo do previsto, em múltiplos de 3 (altura) ou de 10cm (vara).
- 1.7. Nos casos devidamente assinalados no programa/horário, será possível a participação conjunta de atletas que participam no Torneio de Abertura (extra-campeonato).

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.
- 2.3. As **inscrições** devem ser entregues ou enviadas para a AARAM, em ficha informática própria, **até quinta-feira (17/Dezembro)**.
 - 2.3.1. A **confirmação das inscrições** e eventuais **rectificações** serão feitas no secretariado da competição, **até 30 minutos antes do início das provas**.



3. PROGRAMA / HORÁRIO:

CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS / TORNEIO DE ABERTURA

19 / DEZEMBRO – SÁBADO (RG3 + RIBEIRA BRAVA)

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10:00	MARTELO	M	3kg					(RG3)
	MARTELO	F	2kg	3kg	3kg			
10:50	MARTELO	M			5kg	6kg	7,26k	(RG3)
11:40	MARTELO	F				4kg	4kg	(RG3)
	MARTELO	M		4kg				
15:00	60 M	M			✓	✓	✓	Heptatlo
15:10	PESO	M				6kg	7,26k	(torneio de abertura)
15:15	60 M BARR.	F			0,76			Pentatlo + extras
15:20	60 M BARR.	F				0,84	0,84	Pentatlo + extras
15:30	COMPRIENTO	M			✓	✓	✓	Heptatlo
	60 M	F	✓	✓				
15:35	ALTURA	F			✓	✓	✓	Pentatlo – 1,20 (+3cm) → (+ extras – mínimos: 1,45m)
15:45	60 M	M	✓	✓				(torneio de abertura)
16:00	60 M	F			✓	✓	✓	(torneio de abertura)
16:20	PESO	M			5kg	6kg	7,26k	Heptatlo (6 e 7,26kg)
16:15	60 M	M			✓	✓	✓	(torneio de abertura)
16:30	1.000 M	F	✓	✓				(torneio de abertura)
16:45	1.000 M	M	✓	✓				(torneio de abertura)
16:50	PESO	F			3kg	4kg	4kg	Pentatlo
17:00	ALTURA	M			✓	✓	✓	Heptatlo – 1,44m (+3cm) → (+ extras – mínimos: 1,70m)
	300 M	F			✓	✓	✓	
17:15	300 M	M			✓	✓	✓	(torneio de abertura)
17:20	COMPRIENTO	F			✓	✓	✓	Pentatlo (+ extras – mínimos: 4,75m)
17:30	1.000 M	F			✓	✓	✓	(torneio de abertura)
17:40	1.000 M	M			✓	✓	✓	(torneio de abertura)
18:00	800 M	F			✓	✓	✓	Pentatlo



CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS / TORNEIO DE ABERTURA

20 / DEZEMBRO – DOMINGO (RIBEIRA BRAVA)

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10:00	PESO	F				4kg	4kg	(torneio de abertura)
	PESO	M		4kg				
10:00	50 M BARR.	F	0,65					5b-11+7m (torneio de abertura)
10:10	50 M BARR.	M	0,65					5b-11+7m (torneio de abertura)
10:10	DISCO	F		750g				(torneio de abertura)
	DISCO	M	750g					
10:15	ALTURA	F	✓	✓				1,00 (+5) → 1,20 (+4) / (T.Abert.)
10:25	60 M BARR.	M			0,91			Heptatlo (+ extra)
10:30	60 M BARR.	M				0,99		Heptatlo (+ extra)
10:35	60 M BARR.	M					1,067	Heptatlo (+ extra)
10:50	PESO	F		3kg	3kg			(torneio de abertura)
	60 M BARR.	F		0,76				6b-12+7,5m (torneio de abertura)
	60 M BARR.	M		0,84				5b-13+8m (torneio de abertura)
11:00	VARA	M			✓	✓	✓	Heptatlo – 2,20m (+10cm) → (+ extras – mínimos: 3,00m)
11:00	DISCO	F	600g					(torneio de abertura)
	DISCO	M		1kg				(torneio de abertura)
11:15	150 M	F	✓					(torneio de abertura)
11:25	150 M	M	✓					(torneio de abertura)
11:30	ALTURA	M	✓	✓				1,05 (+5) → 1,30 (+4) / (T.Abert.)
11:40	PESO	M			5kg	6kg	7,26k	(torneio de abertura)
11:45	250 M BARR.	F		0,76				6b-35+35m (torneio de abertura)
11:55	250 M BARR.	M		0,76				6b-35+35m (torneio de abertura)
11:50	DISCO	F			1kg	1kg	1kg	(torneio de abertura)
12:10	300 M BARR.	F			0,76			7b-50+35m (torneio de abertura)
12:20	300 M BARR.	M			0,84			7b-50+35m (torneio de abertura)
12:30	1.000 M	M			✓	✓	✓	Heptatlo

Observações:

- As provas de lançamento do **Peso** e do **Martelo** com o engenho de **6kg** (Torneio de Abertura), podem ser disputadas por atletas nascidos em 1990, 1991 e 1992.
- As provas de **300m barreiras** podem ser disputadas por atletas nascidos em 1992, 1993 e 1994.
- As provas do Campeonato Regional de Provas Combinadas são disputadas de acordo com os escalões etários de 2010.