



CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS

MACHICO – 24 E 25 DE MAIO DE 2010

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. Haverá uma classificação individual para cada escalão, elaborada com base na tabela de provas combinadas da IAAF.
 - 1.2.1. 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.
- 1.3. Este campeonato conta para a **Taça da Madeira** (absolutos) e para a **Taça de Juvenis**, nos moldes previstos nos regulamentos específicos dessas competições:
 - 1.3.1. Taça da Madeira (absolutos) – 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. Pontuam até dois atletas por clube.
 - 1.3.2. Taça de Juvenis - São atribuídos 12, 10, 8, 6, 4, 3, 2 e 1 pontos, respectivamente, aos 1º, 2º...e 8º classificado de cada prova. Pontuam até três atletas por clube.
- 1.4. As classificações do escalão de juvenis completarão também a classificação colectiva do **Torneio Atleta Completo** (cujas provas para infantis e iniciados já se realizaram).
- 1.5. 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.

3. PRÉMIOS

- 3.1. Nos escalões de juniores e seniores, serão atribuídas medalhas aos atletas masculino e feminino que se sagrarem Campeões Regionais de Provas Combinadas em cada escalão.
- 3.2. No escalão de juvenis haverá medalhas para os três primeiros classificados masculinos e femininos.

4. INSCRIÇÕES

- 4.1. As **inscrições** devem ser entregues ou enviadas para a AARAM, em ficha informática própria, **até a quinta-feira anterior à competição**.
 - 4.1.1. A **confirmação das inscrições** e eventuais **rectificações** serão feitas no secretariado da competição, **até 30 minutos antes do início das provas**.



5. HORÁRIO

SÁBADO, 24/ABRIL/2010 – MACHICO

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
15:30	100 M	M				✓	✓	Decatlo
	PESO	F		Extra	Extra			3 kg
	PESO	M		Extra	Extra			4 e 5 kg
15:40	100 M BARR.	F			✓			Heptatlo (0,76m)
	100 M BARR.	F				✓	✓	Heptatlo (0,84m) (+ extra)
16:00	100 M	M			✓			Octatlo A
	COMPRIMENTO	M				✓	✓	Decatlo
	PESO	F				Extra	Extra	4 kg
	PESO	M				Extra	Extra	6 e 7,26 kg
16:15	ALTURA	F			✓	✓	✓	Heptatlo – 1,15m (+3cm) →
	100 M	F			Extra	Extra	Extra	Eliminatórias
16:25	100 M	M			Extra	Extra	Extra	Eliminatórias
16:35	80 M	F		Extra				Eliminatórias
16:45	80 M	M		Extra				Eliminatórias
	COMPRIMENTO	M			✓			Octatlo A
	PESO	M				✓	✓	Decatlo (Jun-6kg e Sen-7,26kg)
17:00	100 M	F			Extra	Extra	Extra	Final A e B
17:10	100 M	M			Extra	Extra	Extra	Final A e B
17:30	PESO	M			✓			Octatlo A (5kg)
	ALTURA	M				✓	✓	Decatlo – 1,46m (+3cm) →
	80 M	F		Extra				Final A e B
17:40	80 M	M		Extra				Final A e B
17:45	QUÁDRUPLO	F		Extra				Tábua: 9m
17:50	1.500 M	F				Extra	Extra	
18:00	1.500 M	M				Extra	Extra	
18:10	300 M	M			✓			Octatlo A (+ extra)
18:15	PESO	F			✓	✓	✓	Heptatlo (Juv-3kg e Jun/Sen-4 kg)
18:20	QUÁDRUPLO	M		Extra				Tábua: 11m
18:25	250 M	F		Extra				
18:35	250 M	M		Extra				
18:45	200 M	F			✓	✓	✓	Heptatlo (+ extra)
18:55	400 M	M				✓	✓	Decatlo (+ extra)



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

CAMP. REG. PROVAS COMBINADAS / ATLETA COMPLETO (JUV)

DOMINGO, 25/ABRIL/2010 – MACHICO

Início	PROVA	Sexo	Inf	Infic	Juv	Jun	Sen	Obs
	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	Heptatlo (+ extra)
10:00	DARDO	M	Extra	Extra				500g
	ALTURA	F	Extra	Extra				1,05 (+5) → 1,25 (+3)
	110 M BARR.	M					✓	Decatlo (1,067m) (+ extra)
	110 M BARR.	M				✓		Decatlo (1,00m) (+ extra)
10:10	110 M BARR.	M			✓			Octatlo A (0,91m) (+ extra)
10:30	DISCO	M				✓	✓	Decatlo (Jun-1,75kg e Sen-2kg)
	200 M	F			Extra	Extra	Extra	
10:40	200 M	M			Extra	Extra	Extra	
10:50	ALTURA	M			✓			Octatlo A – 1,34m (+3cm) →
10:55	DARDO	F			✓	✓	✓	Heptatlo (600g)
	60 M BARR.	F	Extra					6b – 12+7,00 / 0,76m
	60 M BARR.	M	Extra					6b – 12+7,50 / 0,76m
11:05	VARA	M				✓	✓	Decatlo – 2,30m (+10cm) →
11:20	80 M BARR.	F		Extra				8b – 12+8,00 / 0,76m – Elim.
11:30	100 M BARR.	M		Extra				10b – 13+8,50 / 0,84m – Elim.
11:40	DARDO	M			✓			Octatlo A (700g)
11:45	150 M	F	Extra					
11:55	150 M	M	Extra					
12:05	800 M	F			✓	✓	✓	Heptatlo (+ extra)
	DARDO	M				✓	✓	Decatlo (800g)
12:15	80 M BARR.	F		Extra				8b – 12+8,00 / 0,76m – Final
12:25	100 M BARR.	M		Extra				10b – 13+8,50 / 0,84m – Final
12:35	1.000 M	M			✓			Octatlo A
12:45	1.500 M	M				✓	✓	Decatlo (+ extra)

6. PROGRAMA E ORDEM DAS PROVAS COMBINADAS

JUVENIS – 93 e 94		JUNIORES – 91 e 92		SENIORES – 90 e anteriores	
Femininos	Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos	Masculinos
HEPTATLO	OCTATLO A	HEPTATLO	DECATLO	HEPTATLO	DECATLO
100 m/b (76cm) Altura Peso (3 kg) 200m	100 m Comprimento Peso (5 kg) 300 m	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	110 m/b (91cm) Altura 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