



## **CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO DE PROVAS COMBINADAS**

### **TORNEIO DE NATAL**

**MACHICO – 18 E 19 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.
  - 1.1.1. Excepcionalmente, os atletas iniciados de último ano (1995) podem participar na prova de juvenis.
- 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 participantes 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 e escalão.
- 1.5. As **inscrições** devem ser entregues ou enviadas para a AARAM, em ficha informática própria, **até quinta-feira (16/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 Natal):**

- 2.1. O Torneio de Natal 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 (16/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 NATAL**

18 / DEZEMBRO – SÁBADO (RG3 + MACHICO)

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10:00	MARTELO	M	3kg					(RG3) (torneio de Natal)
	MARTELO	F	2kg	3kg	3kg			
10:50	MARTELO	M			5kg	6kg	7,26k	(RG3) (torneio de Natal)
11:40	MARTELO	F				4kg	4kg	(RG3) (torneio de Natal)
	MARTELO	M		4kg				
15:00	DARDO	F		500g				(torneio de Natal)
	DARDO	M		500g				(torneio de Natal)
	<b>60 M BARR.</b>	F			0,76			<b>Pentatlo</b> + extras
15:05	<b>60 M BARR.</b>	F				0,84	0,84	<b>Pentatlo</b> + extras
15:15	<b>60 M</b>	M			✓	✓	✓	<b>Heptatlo</b>
15:30	<b>ALTURA</b>	F			✓	✓	✓	<b>Pentatlo</b> – 1,20 (+3cm) → (+ extras – mínimos: 1,45m)
	<b>60 M</b>	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
15:45	<b>60 M</b>	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
	<b>COMPRIMENTO</b>	M			✓	✓	✓	<b>Heptatlo</b>
16:15	<b>60 M BARR.</b>	F		0,76				<b>6b</b> -12+7,5m (torneio de Natal)
16:30	<b>60 M BARR.</b>	M		0,84				5b-13+8m (torneio de Natal)
	<b>PESO</b>	M			5kg	6kg	7,26k	<b>Heptatlo</b> (5, 6 e 7,26kg)
16:45	<b>300 M</b>	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
	<b>300 M</b>	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
17:00	<b>PESO</b>	F			3kg	4kg	4kg	<b>Pentatlo</b> (3 e 4kg)
	<b>ALTURA</b>	M			✓	✓	✓	<b>Heptatlo</b> – 1,44m (+3cm) → (+ extras – mínimos: 1,70m)
17:20	<b>1.500 M</b>	F		✓	✓			(torneio de Natal)
17:30	<b>1.500 M</b>	F				✓	✓	(torneio de Natal)
	<b>COMPRIMENTO</b>	F			✓	✓	✓	<b>Pentatlo</b> (+ extras – mínimos: 4,75m)
17:40	<b>1.500 M</b>	M		✓	✓			(torneio de Natal)
17:50	<b>1.500 M</b>	M				✓	✓	(torneio de Natal)
18:00	<b>800 M</b>	F			✓	✓	✓	<b>Pentatlo</b>



**CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS / TORNEIO DE NATAL**

19 / DEZEMBRO – DOMINGO (MACHICO)

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10:00	ALTURA	M	✓	✓				1,05 (+5) → 1,30 (+4) / (T.Natal)
	PESO	F		3kg	3kg			(torneio de Natal)
	PESO	M	3kg					(torneio de Natal)
	<u>60 M BARR.</u>	M			0,91			<u>Heptatlo</u> (+ extra)
10:05	<u>60 M BARR.</u>	M				0,99		<u>Heptatlo</u> (+ extra)
10:10	<u>60 M BARR.</u>	M					1,067	<u>Heptatlo</u> (+ extra)
10:30	200 M	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
10:40	200 M	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
	<u>VARA</u>	M			✓	✓	✓	<u>Heptatlo</u> – 2,20m (+10cm) → (+ extras – mínimos: 3,00m)
11:00	PESO	F	2kg			4kg	4kg	(torneio de Natal)
	PESO	M		4kg				(torneio de Natal)
11:15	60 M	F	✓	✓				(torneio de Natal)
	60 M	M	✓	✓				(torneio de Natal)
	ALTURA	F	✓	✓				1,00 (+5) → 1,20 (+4) / (T.Natal)
11:30	300 M BARR.	F			0,76			7b-50+35m (torneio de Natal)
11:40	300 M BARR.	M			0,84			7b-50+35m (torneio de Natal)
11:45	PESO	M			5kg	6kg	7,26k	(torneio de Natal)
12:00	800 M	F		✓	✓			(torneio de Natal)
12:05	800 M	F				✓	✓	(torneio de Natal)
12:10	800 M	M		✓	✓			(torneio de Natal)
12:15	800 M	M				✓	✓	(torneio de Natal)
12:25	600 M	F	✓					(torneio de Natal)
12:30	600 M	M	✓					(torneio de Natal)
12:35	<u>1.000 M</u>	M			✓	✓	✓	<u>Heptatlo</u>

**Observações:**

- As provas são disputadas de acordo com os escalões etários em vigor (escalões de 2010).
- Os horários das provas combinadas poderão sofrer pequenos ajustamentos em função da participação e do decurso das provas.