



## **CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS**

**MACHICO (30 DE ABRIL) E RIBEIRA BRAVA (1 DE MAIO)**

### **1. REGULAMENTO**

- 1.1. O Campeonato Regional de Provas Combinadas destina-se exclusivamente a atletas dos escalões 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 pontuação 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 classificação da **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 classificados 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 classificados dessa ordenação conjunta. 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.

### **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 do respectivo escalão (a participação no Quilómetro Jovem também conta para este efeito).

### **3. PRÉMIOS**

- 3.1. Serão atribuídas medalhas aos campeões regionais (masculino e feminino) em cada escalão.

### **4. INSCRIÇÕES**

- 4.1. As **inscrições** devem ser 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**.



## Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

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

#### 5. PROGRAMA E ORDEM DAS PROVAS COMBINADAS

JUVENIS – 94 e 95		JUNIORES – 92 e 93		SENIORES – 91 e anteriores	
Femininos	Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos	Masculinos
<b>HEPTATLO</b>	<b>OCTATLO A</b>	<b>HEPTATLO</b>	<b>DECATLO</b>	<b>HEPTATLO</b>	<b>DECATLO</b>
100 m/b (76cm) Altura Peso (3 kg) 200 m	100 m Comprimento Peso (5 kg) 300 m	100 m/b (84cm) Altura Peso (4 kg) 200 m	100 m Comprimento Peso (6 kg) Altura 400 m	100 m/b (84cm) Altura Peso (4 kg) 200 m	100 m Comprimento Peso (7,26 kg) Altura 400 m
Comprimento Dardo (600g) 800 m	110 m/b (91cm) Altura Dardo (700g) 1.000 m	Comprimento Dardo (600g) 800 m	110 m/b (1,00m) Disco (1,75 kg) Vara Dardo (800 g) 1.500 m	Comprimento Dardo (600g) 800 m	110 m/b (1,067m) Disco (2 kg) Vara Dardo (800 g) 1.500 m

#### 6. HORÁRIO

#### SÁBADO, 30/ABRIL/2011 – MACHICO

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
15:00	<b>100 M BARR.</b>	F			<b>Hep</b>			0,76m (+ extra)
	<b>100 M BARR.</b>	F				<b>Hep</b>	<b>Hep</b>	0,84m (+ extra)
	PESO	F				Extra	Extra	4 kg
15:20	<b>100 M</b>	M				<b>Dec</b>	<b>Dec</b>	
15:30	<b>100 M</b>	M			<b>Oct</b>			
	<b>ALTURA</b>	F			<b>Hep</b>	<b>Hep</b>	<b>Hep</b>	1,14 (+3cm) → (+ extra)
15:40	<b>COMPRIMENTO</b>	M				<b>Dec</b>	<b>Dec</b>	Tábua: 3 m
	PESO	M				Extra	Extra	Jun-6kg / Sen-7,26kg
	60 M	F	Extra					
15:50	60 M	M	Extra					
16:00	80 M	F		Extra				
16:10	80 M	M		Extra				
16:30	<b>COMPRIMENTO</b>	M			<b>Oct</b>			Tábua: 3 m
	<b>PESO</b>	M				<b>Dec</b>	<b>Dec</b>	Jun-6kg e Sen-7,26kg (+ extra)
17:20	<b>ALTURA</b>	M				<b>Dec</b>	<b>Dec</b>	1,46 (+3cm) → (+ extra)
17:25	<b>PESO</b>	F			<b>Hep</b>	<b>Hep</b>	<b>Hep</b>	Juv-3kg e Jun/Sen-4kg (+ extra)
17:30	QUÁDRUPLO	F	Extra	Extra				Tábua: 9 m
18:10	<b>200 M</b>	F			<b>Hep</b>	<b>Hep</b>	<b>Hep</b>	
18:15	QUÁDRUPLO	M	Extra	Extra				Tábua: 11 m
18:20	<b>PESO</b>	M			<b>Oct</b>			5 kg
18:30	3.000 M OBST.	M				Extra	Extra	
18:45	<b>400 M</b>	M				<b>Dec</b>	<b>Dec</b>	(+ extra)
18:55	<b>300 M</b>	M			<b>Oct</b>			(+ extra)



DOMINGO, 1/MAIO/2011 – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
9:45	<b>110 M BARR.</b>	M					Dec	1,067m (+ extra)
	<b>110 M BARR.</b>	M				Dec		1,00m (+ extra)
9:55	<b>110 M BARR.</b>	M			Oct			0,91m (+ extra)
10:00	<b>COMPRIMENTO</b>	F			Hep	Hep	Hep	Tábua: 2,5m (+ extra)
10:10	800 M	M			Extra	Extra	Extra	
10:15	<b>DISCO</b>	M				Dec	Dec	Jun-1,75kg e Sen-2kg (+ extra)
10:20	100 M	F		Extra	Extra			
10:30	100 M	F				Extra	Extra	
	<b>ALTURA</b>	M			Oct			1,36 (+3cm) →
10:40	100 M	M		Extra	Extra			
10:50	100 M	M				Extra	Extra	
	<b>DARDO</b>	F			Hep	Hep	Hep	600 g
11:00	COMPRIMENTO	F	Extra	Extra				Tábua: 2,5m
	<b>VARA</b>	M				Dec	Dec	2,30 (+10cm) →
	DISCO	F			Extra	Extra	Extra	1 kg
	DISCO	M		Extra				1 kg
11:05	250 M BARR.	F		Extra				35+35 / 0,76m
11:15	250 M BARR.	M		Extra				35+35 / 0,76m
11:25	400 M BARR.	F			Extra	Extra	Extra	45+35 / 0,76m
11:35	400 M BARR.	M				Extra	Extra	45+35 / 0,91m
11:40	<b>DARDO</b>	M			Oct			700 g
11:50	<b>800 M</b>	F			Hep	Hep	Hep	(+ extra)
12:00	COMPRIMENTO	M	Extra	Extra				Tábua: 2,5m
	200 M	F			Extra	Extra	Extra	
12:10	200 M	M			Extra	Extra	Extra	
12:15	<b>DARDO</b>	M				Dec	Dec	800 g (+ extra)
12:20	150 M	F	Extra					
12:30	150 M	M	Extra					
12:40	<b>1.000 M</b>	M			Oct			
12:50	<b>1.500 M</b>	M				Dec	Dec	(+ extra)