



CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO DE PROVAS COMBINADAS

TORNEIO DE NATAL

MACHICO – 17 E 18 DE DEZEMBRO DE 2011

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 (1996) 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 8, 7, 6, 5, 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 8, 7, 6, 5, 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 (15/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 (15/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

17 / DEZEMBRO – SÁBADO (RG3 + MACHICO)

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
9:30	MARTELO	M	3kg					(RG3) (torneio de Natal)
	MARTELO	F		3kg	3kg			
10:10	MARTELO	M			5kg	6kg	7,26k	(RG3) (torneio de Natal)
10:50	MARTELO	F	2kg			4kg	4kg	(RG3) (torneio de Natal)
	MARTELO	M		4kg				
11:30	DISCO	M			1,5kg	1,75k	2kg	(RG3) (torneio de Natal)
12:10	DISCO	F			1kg	1kg	1kg	(RG3) (torneio de Natal)
	DISCO	M		1kg				
15:00	60 M BARR.	F			0,76			Pentatlo + extras
15:05	60 M BARR.	F				0,84	0,84	Pentatlo + extras
15:15	60 M	M			✓	✓	✓	Heptatlo
15:30	ALTURA	F			✓	✓	✓	Pentatlo – 1,20 (+3cm) →
	60 M	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
15:45	60 M	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	Heptatlo
16:00	60 M	F	✓	✓				(torneio de Natal)
16:15	60 M	M	✓	✓				(torneio de Natal)
16:30	PESO	M			5kg	6kg	7,26k	Heptatlo (5, 6 e 7,26kg) (+ extras – mínimos: 12,00m)
16:30	300 M	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
16:45	300 M	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
17:00	PESO	F			3kg	4kg	4kg	Pentatlo (3 e 4kg) (+ extras – mínimos: 9,00m)
	ALTURA	M			✓	✓	✓	Heptatlo – 1,44m (+3cm) →
17:00	60 M BARR.	F		0,76				6b-12+7,5m (torneio de Natal)
17:15	60 M BARR.	M		0,84				5b-13+8m (torneio de Natal)
17:30	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	Pentatlo
17:30	1.000 M	F	✓	✓				(torneio de Natal)
17:40	1.000 M	M	✓	✓				(torneio de Natal)
17:50	3.000 M	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
18:10	800 M	F			✓	✓	✓	Pentatlo



CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS / TORNEIO DE NATAL

18 / DEZEMBRO – DOMINGO (MACHICO)

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
9:30	4.000 M MARCHA	F+M		✓	✓			(torneio de Natal)
10:00	ALTURA	M	✓	✓				1,05 (+5) → 1,30 (+4) / (T.Natal)
	DARDO	F		500g				(torneio de Natal)
	DARDO	M		500g				(torneio de Natal)
	60 M BARR.	M			0,91			Heptatlo (+ extra)
10:05	60 M BARR.	M				0,99		Heptatlo (+ extra)
10:10	60 M BARR.	M					1,067	Heptatlo (+ extra)
10:25	60 M BARR.	M	0,76					6b-12+7,5m (torneio de Natal)
10:35	60 M BARR.	F	0,76					6b-12+7m (torneio de Natal)
10:40	VARA	M			✓	✓	✓	Heptatlo – 2,30m (+10cm) → (+ extras – mínimos: 3,00m)
	DARDO	F			600g	600g	600g	(torneio de Natal)
10:50	50 M BARR.	M	0,65					5b-11+7m (torneio de Natal)
11:05	50 M BARR.	F	0,65					5b-11+7m (torneio de Natal)
11:15	ALTURA	F	✓	✓				1,00 (+5) → 1,20 (+4) / (T.Natal)
11:20	60 M	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
11:30	60 M	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
11:45	DARDO	F	400g					(torneio de Natal)
	DARDO	M	400g					(torneio de Natal)
	250 M	F		✓				(torneio de Natal)
11:55	250 M	M		✓				(torneio de Natal)
12:10	1.500 M	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
12:20	1.500 M	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
12:30	1.000 M	M			✓	✓	✓	Heptatlo

Observações:

- As provas são disputadas de acordo com os escalões etários em vigor (escalões de 2011).
- Os horários das provas combinadas poderão sofrer pequenos ajustamentos em função da participação e do decurso das provas.