



CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO DE PROVAS COMBINADAS

TORNEIO DE NATAL

RIBEIRA BRAVA – 15 E 16 DE DEZEMBRO DE 2012

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 (1997) 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** anterior à competição.
 - 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** anterior à competição.
 - 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

15 / DEZEMBRO – SÁBADO (RG3 + RIBEIRA BRAVA)

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
9:40	PESO	F	2k	3k	3k	4k	4k	(RG3) (torneio de Natal)
10:20	PESO	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	(RG3) (torneio de Natal)
11:00	PESO	F			3k	4k	4k	Pentatlo (3 e 4kg) – RG3
11:30	PESO	M			5k	6k	7,26k	Heptatlo (5, 6 e 7,26kg) – RG3
12:00	MARTELO	F	2k	3k	3k	4k	4k	(RG3) (torneio de Natal)
12:30	MARTELO	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	(RG3) (torneio de Natal)
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)
15:40	60 M	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	Heptatlo
15:55	60 M	F	✓	✓				(torneio de Natal)
16:10	60 M	M	✓	✓				(torneio de Natal)
16:25	300 M	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
16:35	300 M	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
16:45	ALTURA	M			✓	✓	✓	Heptatlo – 1,44m (+3cm) →
16:50	80 M BARR.	F		0,76				8b-12+8m (torneio de Natal)
	60 M BARR.	M		0,84				5b-13+8m (torneio de Natal)
17:00	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	Pentatlo
17:15	1.500 M	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
17:25	1.500 M	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
17:35	800 M	F	✓	✓				(torneio de Natal)
17:40	800 M	M	✓	✓				(torneio de Natal)
17:45	800 M	F			✓	✓	✓	Pentatlo
17:55	3.000 M MARCHA	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
	5.000 M MARCHA	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)



CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS / TORNEIO DE NATAL

16 / DEZEMBRO – DOMINGO (RIBEIRA BRAVA)

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10:00	COMPRIMENTO	F	✓	✓				(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)
10:25	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	<u>VARA</u>	M			✓	✓	✓	<u>Heptatlo</u> – 2,30m (+10cm) → (+ extras – mínimos: 3,00m)
10:50	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
	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)
11:20	60 M	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
11:30	60 M	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
11:40	COMPRIMENTO	M	✓	✓				(torneio de Natal)
11:45	3.000 M	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
12:00	800 M	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
12:10	800 M	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
12:20	250 M	F		✓				(torneio de Natal)
12:30	250 M	M		✓				(torneio de Natal)
12:40	<u>1.000 M</u>	M			✓	✓	✓	<u>Heptatlo</u>

Observações:

- As provas são disputadas de acordo com os escalões etários em vigor (escalões de 2012).
- Os horários das provas combinadas poderão sofrer pequenos ajustamentos em função da participação e do decurso das provas.
- Por motivos alheios à vontade da AARAM as provas de lançamento do peso das provas combinadas terão de ser realizadas no RG3, fora da ordem convencional das provas combinadas.