



CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS

RIBEIRA BRAVA (4 E 5 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 a classificação da jornada, em cada sexo, são atribuídos 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 e 1 pontos, respectivamente, aos 1º, 2º... e 8º classificados em seniores e em juniores, separadamente. Pontuam até dois atletas por clube em cada escalão.
 - 1.3.2. Taça de Juvenis – São atribuídos 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 e 1 pontos, respectivamente, aos 1º, 2º... e 8º classificados em cada sexo. Pontuam até dois 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, respeitando o previsto no Regulamento Geral de Competições do respectivo escalão.

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**.



5. HORÁRIO - **RECTIFICADO**

SÁBADO, 4/MAIO/2013 – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10h00	PESO	F		Extra	Hep			3 kg (+ extra: Inic/Juv)
10h40	PESO	F				Hep	Hep	4 kg (+ extra: Jun/Sen)
	PESO	M		Extra				4kg
11h20	PESO	M			Oct			5 kg (+ extra)
12h00	PESO	M				Dec	Dec	Jun-6kg e Sen-7,26kg (+ extra: Jun/Sen)

SÁBADO, 4/MAIO/2013 – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
16h00	100 M BARR.	F			Hep			0,76m (+ extra)
	100 M BARR.	F				Hep	Hep	0,84m (+ extra)
	QUÁDRUPLO	M	Extra	Extra				Tábua: 11m (regras 2013)
	DARDO	F+M	Extra					400 g
16h15	100 M	M				Dec	Dec	
16h20	100 M	M			Oct			
16h30	ALTURA	F			Hep	Hep	Hep	1,14 (+3cm) → (+ extra)
	100 M	F			Extra	Extra	Extra	
16h40	100 M	M			Extra	Extra	Extra	
16h45	COMPRIMENTO	M				Dec	Dec	Tábua: 3 m
16h50	DARDO	F+M		Extra				F: 500g / M:600g
17h00	60 M	F	Extra					
17h15	60 M	M	Extra					
17h30	COMPRIMENTO	M			Oct			Tábua: 3 m
	80 M	F		Extra				
17h45	80 M	M		Extra				
	ALTURA	M				Dec	Dec	1,46 (+3cm) → (+ extra)
18h00	200 M	F			Hep	Hep	Hep	
	DISCO	F	600g	750g	1kg	1kg	1kg	Extra
	DISCO	M	750g	1kg				Extra
18h15	1.500 M	F			Extra	Extra	Extra	
18h25	1.500 M	M			Extra	Extra	Extra	
	QUÁDRUPLO	F	Extra	Extra				Tábua: 10 m (regras 2013)
18h35	300 M	M			Oct			(+ extra)
18h50	400 M	M				Dec	Dec	(+ extra)



DOMINGO, 5/MAIO/2013 – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
9h50	110 M BARR.	M					Dec	13,72+9,14 / 1,067m (+ extra)
	110 M BARR.	M					Dec	13,72+9,14 / 1,00m (+ extra)
10h00	110 M BARR.	M			Oct			13,72+9,14 / 0,91m (+ extra)
	COMPRIIMENTO	F			Hep	Hep	Hep	Tábua: 2,5m (+ extra)
10h10	100 M BARR.	M		Extra				13,00+8,50 / 0,84m
10h20	80 M BARR.	F		Extra				12,00+8,00 / 0,76m
	DISCO	M					Dec Dec	Jun-1,75kg e Sen-2kg (+ extra)
10h30	60 M BARR.	F	Extra					12,00+7,00 / 0,76m
	ALTURA	M			Oct			1,36 (+3cm) →
10h40	60 M BARR.	M	Extra					12,00+7,50 / 0,76m
10h50	200 M	M			Extra	Extra	Extra	
	DARDO	F			Hep	Hep	Hep	500g (Juv) e 600g
11h00	200 M	F			Extra	Extra	Extra	
	VARA	M					Dec Dec	2,30 (+10cm) →
11h10	3.000 M	M			Extra	Extra	Extra	
11h30	250 M BARR.	F		Extra				35+35 / 0,76m
11h35	250 M BARR.	M		Extra				35+35 / 0,76m
11h40	DARDO	M			Oct			700 g
11h50	150 M	F	Extra					
12h00	150 M	M	Extra					
12h10	DARDO	M					Dec Dec	800 g (+ extra)
	800 M	F			Hep	Hep	Hep	(+ extra)
12h20	800 M	M			Extra	Extra	Extra	
12h30	1.000 M	M			Oct			
12h45	1.500 M	M					Dec Dec	

6. PROGRAMA E ORDEM DAS PROVAS COMBINADAS

JUVENIS – 96 e 97		JUNIORES – 94 e 95		SENIORES – 93 e anteriores	
Femininos	Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos	Masculinos
HEPTATLO	OCTATLO A	HEPTATLO	DECATLO	HEPTATLO	DECATLO
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

Nota: Lamentavelmente, por motivos alheios à vontade da AARAM, somos forçados a alterar a sequência normal das provas combinadas, tendo de realizar todas as provas de lançamento do peso no Sábado de manhã, no RG3.