



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira
CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS / TORNEIO DE NATAL

RIBEIRA BRAVA – 14 E 15 DE DEZEMBRO DE 2013

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 (1998) 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:
- 1.3. 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 **juvenis e juniores**, 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. Os atletas **infantis e iniciados**, poderão participar em duas provas por jornada, num máximo de quatro no conjunto dos dois dias, respeitando o previsto no Regulamento Geral de Competições para o respectivo escalão.
- 2.4. As **inscrições** devem ser entregues ou enviadas para a AARAM, em ficha informática própria, até quinta-feira anterior à competição.
 - 2.4.1. 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

CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS / TORNEIO DE NATAL

PROGRAMA / HORÁRIO - RETIFICADO:

14 / DEZEMBRO – SÁBADO (RG3 + RIBEIRA BRAVA)

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10h00	PESO	F			3k	4k	4k	Pentatlo (3 e 4kg) – RG3
10h40	PESO	M			5k	6k	7,26k	Heptatlo (5, 6 e 7,26kg) – RG3
11h20	MARTELO	F	2k	3k	3k	4k	4k	(RG3) (torneio de Natal)
12h00	MARTELO	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	(RG3) (torneio de Natal)
14h30	60 M BARR.	F			0,76			Pentatlo + extras
14h35	60 M BARR.	F				0,84	0,84	Pentatlo + extras
14h45	60 M	M			✓	✓	✓	Heptatlo
15h00	ALTURA	F			✓	✓	✓	Pentatlo – 1,20 (+3cm) →
	60 M	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
	60 M	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
15h10	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	Heptatlo
	Disco	F			1k	1k	1k	Prova Anulada
15h25	60 M	F	✓	✓				(torneio de Natal)
15h40	60 M	M	✓	✓				(torneio de Natal)
15h55	300 M	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
16h05	300 M	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
16h10	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
16h20	150 M	F	✓					(torneio de Natal)
	150 M	M	✓					(torneio de Natal)
16h30	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	Pentatlo
	ALTURA	M			✓	✓	✓	Heptatlo – 1,41m (+3cm) →
	Disco	M			1,5k	1,75k	2k	Prova Anulada
16h40	250 M	F		✓				6b-12+7,5m (torneio de Natal)
16h50	250 M	M		✓				5b-13+8m (torneio de Natal)
17h00	3.000 M MARCHA	F	✓	✓				
	5.000 M MARCHA	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
	5.000 M MARCHA	M			✓	✓	✓	
17h40	800 M	F			✓	✓	✓	Pentatlo
17h50	1.500 M	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
18h00	1.500 M	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira
CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS / TORNEIO DE NATAL

15 / DEZEMBRO – DOMINGO (RIBEIRA BRAVA) - **RETIFICADO**

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
	COMPRIMENTO	F	✓	✓				(torneio de Natal)
10h00	DARDO	F		500g	500g	600g	600g	Prova Anulada
	<u>60 M BARR.</u>	M			0,91			<u>Heptatlo</u> (+ extra)
10h05	<u>60 M BARR.</u>	M				0,99		<u>Heptatlo</u> (+ extra)
10h10	<u>60 M BARR.</u>	M					1,067	<u>Heptatlo</u> (+ extra)
10h30	60 M BARR.	M		0,84				5b-13+8m (torneio de Natal)
10h40	60 M BARR.	M	0,76					6b-12+7,5m (torneio de Natal)
	<u>VARA</u>	M			✓	✓	✓	<u>Heptatlo</u> – 2,30m (+10cm) → (+ extras – mínimos: 3,00m)
10h50	60 M BARR.	F		0,76				6b-12+7,5m (torneio de Natal)
	DARDO	M		600g	700g	800g	800g	Prova Anulada
11h00	60 M BARR.	F	0,76					6b-12+7m (torneio de Natal)
	COMPRIMENTO	M	✓	✓				(torneio de Natal)
11h10	200 M	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
	200 M	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
11h20	DARDO	F	400g					Prova Anulada
	DARDO	M	400g					Prova Anulada
11h35	4x 80 M	F	✓	✓				(torneio de Natal)
11h45	4x 80 M	M	✓	✓				(torneio de Natal)
11h50	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
11h55	800 M	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
12h05	800 M	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
12h15	800 M	F	✓	✓				(torneio de Natal)
12h25	800 M	M	✓	✓				(torneio de Natal)
12h35	<u>1.000 M</u>	M			✓	✓	✓	<u>Heptatlo</u>

Observações:

- As provas são disputadas de acordo com os escalões etários em vigor (escalões de 2013).
- 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 disco e do dardo têm de ser anuladas e as provas de lançamento do peso das provas combinadas terão de ser realizadas no RG3, fora da ordem convencional das provas combinadas.