



MACHICO / RIBEIRA BRAVA – 13 E 14 DE DEZEMBRO DE 2014

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 (1999) podem participar na prova de juvenis.
- 1.2. Este campeonato conta para a **Taça da Madeira** (absolutos) e para a **Taça Jovem da Madeira** 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** para as provas combinadas devem ser entregues no secretariado da prova no dia da competição, em ficha própria, até 30 minutos antes do início do programa.
- 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** serão efetuadas junto do secretariado no dia das provas. São estipulados dois períodos para aceitação / validação das inscrições:
 - 2.4.1. Para as provas que tenham início nos primeiros 30 minutos do programa horário, as inscrições terão de ser efetuadas em ficha própria, impreterivelmente, até 30 minutos antes do início da competição.
 - 2.4.2. Para as **restantes** provas, as inscrições deverão ser feitas nos 30 minutos seguintes, ou seja, até ao início da competição.



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

PROGRAMA / HORÁRIO:

SÁBADO, 13 / DEZEMBRO/2014 – FUNCHAL (RG3)

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10h00	MARTELO	F	2k	3k	3k	4k	4k	(RG3) (torneio de Natal)
10h50	MARTELO	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	(RG3) (torneio de Natal)

SÁBADO, 13 / DEZEMBRO/2014 – MACHICO

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
14h30	60 M BARR.	F			0,76			Pentatlo + extras
14h35	60 M BARR.	F				0,84	0,84	Pentatlo + extras
	60 M	M			✓	✓	✓	Heptatlo
14h45	PESO	F		3k	3k			(torneio de Natal)
	PESO	M		4k	5k			(torneio de Natal)
15h00	ALTURA	F			✓	✓	✓	Pentatlo – 1,20 (+3cm) →
	60 M	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
15h10	60 M	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
15h15	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	Heptatlo
15h30	60 M	F	✓	✓				(torneio de Natal)
15h45	60 M	M	✓	✓				(torneio de Natal)
16h00	300 M	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
16h05	PESO	M			5k	6k	7,26k	Heptatlo (5, 6 e 7,26kg)
16h15	300 M	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
16h30	150 M	F	✓					(torneio de Natal)
16h45	150 M	M	✓					(torneio de Natal)
	PESO	F			3k	4k	4k	Pentatlo (3 e 4kg)
16h50	ALTURA	M			✓	✓	✓	Heptatlo – 1,41m (+3cm) →
17h00	1.500 M	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
17h10	1.500 M	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
17h20	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	Pentatlo
17h25	3.000 M MARCHA	F	✓	✓				(torneio de Natal)
	3.000 M MARCHA	M	✓	✓				(torneio de Natal)
18h00	800 M	F			✓	✓	✓	Pentatlo



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

DOMINGO, 14 / DEZEMBRO/2014 – RIBEIRA BRAVA

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
9h50	<u>60 M BARR.</u>	M			0,91			<u>Heptatlo</u> (+ extra)
9h55	<u>60 M BARR.</u>	M				0,99		<u>Heptatlo</u> (+ extra)
	<u>60 M BARR.</u>	M					1,067	<u>Heptatlo</u> (+ extra)
10h00	DARDO	F		500g	500g	600g	600g	(torneio de Natal)
10h15	60 M BARR.	M		0,84				5b-13+8m (torneio de Natal)
10h25	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)
10h35	60 M BARR.	F		0,76				6b-12+7,5m (torneio de Natal)
10h45	60 M BARR.	F	0,76					6b-12+7m (torneio de Natal)
	COMPRIMENTO	M	✓	✓				(torneio de Natal)
10h50	DARDO	M		600g	700g	800g	800g	(torneio de Natal)
11h00	3 000 M	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
11h30	200 M	F			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
11h40	200 M	M			✓	✓	✓	(torneio de Natal)
11h45	COMPRIMENTO	F	✓	✓				(torneio de Natal)
11h50	DARDO	F	400g					(torneio de Natal)
	DARDO	M	400g					(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 2014).
- Os horários das provas combinadas poderão sofrer pequenos ajustamentos em função da participação e do decurso das provas.