



FUNCHAL / MACHICO / RIBEIRA BRAVA – 12 E 13 DE DEZEMBRO DE 2015

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 (2000) 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. Provas Extra:

- 2.1. A participação nas provas extra 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 DE INVERNO

PROGRAMA / HORÁRIO:

SÁBADO, 12 / DEZEMBRO/2015 – FUNCHAL (RG3)

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10h00	MARTELO	F	2k	3k	3k	4k	4k	(RG3) Prova Extra
	PESO	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	(RG3) Prova Extra
10h45	MARTELO	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	(RG3) Prova Extra
	PESO	F	2k	3k	3k	4k	4k	(RG3) Prova Extra

SÁBADO, 12 / DEZEMBRO/2015 – 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
14h45	60 M	M			✓	✓	✓	Heptatlo
14h50	DARDO	F	400g					Prova Extra
	DARDO	M	400g					Prova Extra
15h00	ALTURA	F			✓	✓	✓	Pentatlo – 1,20 (+3cm) →
	60 M	F			✓	✓	✓	Prova Extra
15h10	60 M	M			✓	✓	✓	Prova Extra
15h15	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	Heptatlo
15h30	60 M	F	✓	✓				Prova Extra
15h40	60 M	M	✓	✓				Prova Extra
15h50	1.500 M	F			✓	✓	✓	Prova Extra
16h00	1.500 M	M			✓	✓	✓	Prova Extra
16h10	PESO	M			5k	6k	7,26k	Heptatlo (5, 6 e 7,26kg)
16h15	3.000 M MARCHA	F	✓	✓				Prova Extra
	3.000 M MARCHA	M	✓	✓				Prova Extra
16h40	3.000 M MARCHA	F			✓	✓	✓	Prova Extra
	5.000 M MARCHA	M			✓	✓	✓	Prova Extra
16h45	PESO	F			3k	4k	4k	Pentatlo (3 e 4kg)
	ALTURA	M			✓	✓	✓	Heptatlo – 1,41m (+3cm) →
17h10	600 M	F	✓					Prova Extra
17h15	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	Pentatlo
	DARDO	F		500g	500g	600g	600g	Prova Extra
	DARDO	M		600g	700g	800g	800g	Prova Extra
17h20	600 M	M	✓					Prova Extra
17h30	800 M	F		✓				Prova Extra
17h40	800 M	M		✓				Prova Extra
17h50	800 M	F			✓	✓	✓	Pentatlo



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS DE INVERNO

DOMINGO, 13 / DEZEMBRO/2015 – RIBEIRA BRAVA

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10h00	60 M BARR.	M			0,91			Heptatlo (+ extra)
10h05	60 M BARR.	M				0,99		Heptatlo (+ extra)
	60 M BARR.	M					1,067	Heptatlo (+ extra)
10h15	60 M BARR.	M		0,84				5b-13+8m - Prova Extra
10h20	60 M BARR.	M	0,76					6b-12+7,5m - Prova Extra
10h25	60 M BARR.	F		0,76				6b-12+7,5m - Prova Extra
10h30	60 M BARR.	F	0,76					6b-12+7m - Prova Extra
10h40	VARA	M			✓	✓	✓	Heptatlo – 2,20m (+10cm) →
	VARA	F		✓	✓	✓	✓	Prova Extra 2,20 (+10) →
	3 000 M	F			✓	✓	✓	Prova Extra
10h45	QUÁDRUPLO - A	F+M	✓					Tábua: 9 m - Prova Extra (ver Notas)
	QUÁDRUPLO - B	F		✓				Tábua: 9 m - Prova Extra (ver Notas)
11h00	3 000 M	M			✓	✓	✓	Prova Extra
11h20	800 M	F			✓	✓	✓	Prova Extra
11h25	800 M	M			✓	✓	✓	Prova Extra
11h35	200 M	F			✓	✓	✓	Prova Extra
	200 M	M			✓	✓	✓	Prova Extra
11h45	QUÁDRUPLO - B	M		✓				Tábua: 10 m - Prova Extra (ver Notas)
11h55	150 M	F	✓					Prova Extra
12h05	150 M	M	✓					Prova Extra
12h15	250 M	F		✓				Prova Extra
12h25	250 M	M		✓				Prova Extra
12h30	1.000 M	M			✓	✓	✓	Heptatlo

Notas:

- **Quádruplo A** (Infantis) – 4 apoios alternados (EDED ou DEDE) e corrida limitada a 18m
- **Quádruplo B** (Iniciados) – 2+2 apoios sucessivos (EEDD ou DDEE) e corrida limitada a 25m
- As provas são disputadas de acordo com os escalões etários em vigor (escalões de 2015)
- Os horários das provas combinadas poderão sofrer pequenos ajustamentos em função da participação e do decurso das provas.

Câmara de chamada:

Nas corridas, os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada 15 minutos antes da respetiva prova.

Nos concursos os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada 30 minutos antes da sua prova.