



## Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

### CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS DE INVERNO

#### TORNEIO DE ABERTURA

---

FUNCHAL / RIBEIRA BRAVA – 10 E 11 DE DEZEMBRO DE 2016

#### 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 (2001) 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 Abertura:

- 2.1. A participação no Torneio de Abertura 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

### TORNEIO DE ABERTURA

#### PROGRAMA / HORÁRIO:

SÁBADO, 10 / DEZEMBRO/2016 – FUNCHAL (RG3)

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10h00	MARTELO	F	2k	3k	3k	4k	4k	
	<b>PESO</b>	F			3k	4k	4k	<b>Pentatlo</b> (3 e 4kg)
10h40	<b>PESO</b>	M			5k	6k	7,26k	<b>Heptatlo</b> (5, 6 e 7,26kg)
10h50	MARTELO	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	

SÁBADO, 10 / DEZEMBRO/2016 – RIBEIRA BRAVA

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
15h00	COMPRIMENTO	M	✓	✓				
	<b>60 M BARR.</b>	F			0,76			<b>Pentatlo</b> + extras
15h05	<b>60 M BARR.</b>	F				0,84	0,84	<b>Pentatlo</b> + extras
15h15	<b>60 M</b>	M			✓	✓	✓	<b>Heptatlo</b>
15h30	DARDO	F	400g					
	<b>ALTURA</b>	F			✓	✓	✓	<b>Pentatlo</b> – 1,18 (+3cm) →
	60 M	F			✓	✓	✓	
15h40	60 M	M			✓	✓	✓	
15h50	<b>COMPRIMENTO</b>	M			✓	✓	✓	<b>Heptatlo</b>
16h00	60 M	F	✓	✓				
16h10	DARDO	M			700g	800g	800g	
16h15	60 M	M	✓	✓				
16h30	3.000 M MARCHA	F	✓					
	3.000 M MARCHA	M	✓					
	4.000 M MARCHA	F		✓				
	4.000 M MARCHA	M		✓				
16h40	<b>ALTURA</b>	M			✓	✓	✓	<b>Heptatlo</b> – 1,38 (+3cm) →
17h00	<b>COMPRIMENTO</b>	F			✓	✓	✓	<b>Pentatlo</b>
17h00	150 M	F	✓					
17h10	150 M	M	✓					
	DARDO	F		500g	500g			
17h20	250 M	F		✓				
17h30	250 M	M		✓				
17h40	1.000 M	F			✓	✓	✓	
17h50	1.000 M	M			✓	✓	✓	
17h50	<b>800 M</b>	F			✓	✓	✓	<b>Pentatlo</b>



## Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

### CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS DE INVERNO

#### TORNEIO DE ABERTURA

DOMINGO, 11 / DEZEMBRO/2016 – RIBEIRA BRAVA

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10h00	COMPRIMENTO	F	✓	✓				
	DARDO	M	400g					
	<b>60 M BARR.</b>	M			0,91			<b>Heptatlo</b> + extras
10h05	<b>60 M BARR.</b>	M				0,99		<b>Heptatlo</b> + extras
	<b>60 M BARR.</b>	M					1,067	<b>Heptatlo</b> + extras
	200 M	F			✓	✓	✓	
10h30	200 M	M			✓	✓	✓	
10h40	<b>VARA</b>	M			✓	✓	✓	<b>Heptatlo</b> – 2,00m (+10cm) →
	VARA	F		✓	✓	✓	✓	2,00 (+10) →
10h50	50 M BARR.	M	0,65					5b - 11+7m - Prova Extra
11h00	50 M BARR.	F	0,65					5b - 11+7m - Prova Extra
11h00	DARDO	F				600g	600g	
	DARDO	M		600g				
	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	
	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	
11h20	600 M	M	✓					
11h30	600 M	F	✓					
11h40	1.000 M	M		✓				
11h50	1.000 M	F		✓				
12h00	<b>1.000 M</b>	M			✓	✓	✓	<b>Heptatlo</b>

#### Notas:

- As provas são disputadas de acordo com os escalões etários em vigor (escalões de 2016)
- 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.