

REGULAMENTO

1. PARTICIPAÇÃO

- 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. Cada clube pode fazer-se representar pelo número de atletas que desejar.
- 1.3. 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. PARTICIPAÇÃO EXTRA COMPETIÇÃO

- 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 devem respeitar os limites de participação previstos no Regulamento Geral de Competições para o respectivo escalão.

3. INSCRIÇÕES

- 3.1. As inscrições para as **provas combinadas** devem ser enviadas antecipadamente para a AARAM (geral@atletismomadeira.pt), sendo confirmadas no dia da competição até 20 minutos antes da primeira prova.
- 3.2. As inscrições para as provas extra serão efetuadas junto do secretariado no dia das provas. São estipulados dois períodos para aceitação / validação das inscrições:.
 - 3.2.1. 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.
 - 3.2.2. Para as restantes provas, as inscrições devem ser feitas até ao início da competição.

4. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

- 4.1. Haverá uma classificação individual para cada escalão e sexo, elaborada com base nas tabelas de pontuação de provas combinadas da IAAF.
- 4.2. 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.

5. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

- 5.1. Este campeonato conta para a classificação da **Taça da Madeira** (absolutos) e para a **Taça Jovem da Madeira** (Juvenis e juniores), nos moldes previstos nos regulamentos específicos dessas competições (consultar os respetivos regulamentos).
- 5.2. As classificações do escalão de juvenis contam também para a classificação colectiva do **Torneio Atleta Completo** (cujas provas para infantis e iniciados se realizam em data posterior).

6. PRÉMIOS

- Serão atribuídas medalhas aos campeões regionais juniores e seniores e aos três primeiros juvenis.

7. PROGRAMA HORÁRIO

SÁBADO, 7/ABRIL – FUNCHAL (RG3) E RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
------	-------	------	-----	------	-----	-----	-----	-----

Funchal (RG3)

10h00	PESO	M			Dec	Dec	Dec	Juv: 5k / Jun: 6kg / Sen: 7,26k
10h30	PESO	F			Hep	Hep	Hep	Juv: 3k / Jun-Sen: 4k
11h00	PESO	F	2k	3k	3k	4k	4k	Prova Extra
11h30	PESO	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	Prova Extra

Ribeira Brava

15h00	100 M BARR.	F			Hep			0,76m + Extras
15h05	100 M BARR.	F				Hep	Hep	0,84m + Extras
15h10	DARDO	F+M	Extra					400g
15h15	100 M	M			Dec	Dec	Dec	
15h25	100 M	M			Extra	Extra	Extra	
15h35	100 M	F			Extra	Extra	Extra	
15h40	ALTURA (+ EXTRAS)	F			Hep	Hep	Hep	1,11 (+3cm) → Extras: 1,35 (+3) →
15h45	COMPRIENTO	M			Dec	Dec	Dec	
	80 M	F		Extra				
15h55	80 M	M		Extra				
16h05	60 M	F	Extra					
16h15	60 M	M	Extra					
	DARDO	F		Extra				500g
16h30	2000 M OBSTÁCULOS	F			Extra			0,76m
	2000 M OBSTÁCULOS	M			Extra			0,84m
16h45	QUÁDRUPLO 1	F+M	Extra					Tábuas: 8 e 10m (18m balanço)
	QUÁDRUPLO 2	F+M		Extra				Tábua: 10m (25m balanço)
16h55	ALTURA (+ EXTRAS)	M			Dec	Dec	Dec	1,37 (+3cm) → Extras: 1,67 (+3) →
17h00	1.000 M	F			Extra	Extra	Extra	
17h10	1.000 M	M			Extra	Extra	Extra	
17h15	DARDO	M		Extra				600g
17h20	200 M	F			Hep	Hep	Hep	
17h30	1.000 M	F	Extra	Extra				
17h40	1.000 M	M	Extra	Extra				
	QUÁDRUPLO 2	F+M		Extra				Tábuas: 11 e 13m (25m balanço)
17h50	400 M	F			Extra	Extra	Extra	
18h00	400 M	M			Extra	Extra	Extra	
18h10	400 M	M			Dec	Dec	Dec	

DOMINGO, 8/ABRIL – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
9h50	110 M BARR.	M					Dec	13,72+9,14 / 1,067m + Extras
	110 M BARR.	M				Dec		13,72+9,14 / 1,00m + Extras
9h55	110 M BARR.	M			Dec			13,72+9,14 / 0,91m + Extras
10h00	COMPRIMENTO	F			Hep	Hep	Hep	
10h10	100 M BARR.	M		Extra				13+8,50 / 0,84m – 10b
10h20	80 M BARR.	F		Extra				12+8 / 0,76m – 8b
10h20	DISCO	M			Dec	Dec	Dec	Juv: 1,5k / Jun: 1,75k / Sen: 2kg
10h35	50 M BARR.	M	Extra					11+7 / 0,65m – 5b
10h45	50 M BARR.	F	Extra					11+7 / 0,65m – 5b
10h50	COMPRIMENTO	F	Extra	Extra				
11h00	200 M	M			Extra	Extra	Extra	
11h10	200 M	F			Extra	Extra	Extra	
11h00	VARA	M			Dec	Dec	Dec	2,00 (+10cm) →
	VARA	F+M		Extra	Extra	Extra	Extra	2,00 (+20) → 2,80 (+10) →
11h05	DARDO	F			Hep	Hep	Hep	Juv: 500 g / Jun-Sen: 600 g
11h20	150 M	M	Extra					
11h30	150 M	F	Extra					
11h40	COMPRIMENTO	M	Extra	Extra				
	800 M	M			Extra	Extra	Extra	
11h50	800 M	F			Extra	Extra	Extra	
12h00	800 M	F			Hep	Hep	Hep	
12h05	DARDO	M			Dec	Dec	Dec	Juv: 700 g / Jun-Sen: 800 g
12h15	250 M BARR.	F		Extra				35+35 / 0,76m – 6b
12h25	250 M BARR.	M		Extra				35+35 / 0,76m – 6b
12h40	1.500 M	M			Dec	Dec	Dec	

Nota: Dadas as restrições de utilização da pista, temos como [única alternativa para a realização das provas combinadas alterar a ordem das provas do lançamento do Peso](#), realizando-as no sábado de manhã no RG3. Lamentamos os inconvenientes.