

## **REGULAMENTO**

### **1. PARTICIPAÇÃO**

- 1.1. Os Campeonatos Regionais de Provas Combinadas destinam-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 dos Campeonatos (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](mailto: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, imperterivelmente, 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. Estes campeonatos contam 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, 16/MARÇO – FUNCHAL (RG3) E RIBEIRA BRAVA**

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

**Funchal (RG3)**

10h00	<b>PESO</b>	M			Dec	Dec	Dec	Juv: 5k / Jun: 6kg / Sen: 7,26k
10h30	<b>PESO</b>	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 (CDM)**

15h00	<b>100 M BARR.</b>	F			Hep			0,76m + Extras
15h05	<b>100 M BARR.</b>	F				Hep	Hep	0,84m + Extras
15h10	DARDO	F+M	Extra					400g
15h15	<b>100 M</b>	M			Dec	Dec	Dec	
15h25	100 M	M			Extra	Extra	Extra	
15h35	100 M	F			Extra	Extra	Extra	
15h40	<b>ALTURA (+ EXTRAS)</b>	F			Hep	Hep	Hep	1,11 (+3cm) → Extras: 1,35 (+3) →
15h45	<b>COMPRIMENTO</b>	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	<b>ALTURA (+ EXTRAS)</b>	M			Dec	Dec	Dec	1,37 (+3cm) → Extras: 1,67 (+3) →
17h00	1.500 M	F			Extra	Extra	Extra	
17h10	1.500 M	M			Extra	Extra	Extra	
17h15	DARDO	M		Extra				600g
17h20	<b>200 M</b>	F			Hep	Hep	Hep	
17h25	10.000 M MARCHA	F+M			Extra	Extra	Extra	
17h40	QUÁDRUPLO 2	F+M		Extra				Tábuas: 11 e 13m (25m balanço)
18h25	<b>400 M</b>	M			Dec	Dec	Dec	
18h35	400 M	F			Extra	Extra	Extra	
18h40	400 M	M			Extra	Extra	Extra	

**DOMINGO, 17/MARÇO – RIBEIRA BRAVA (CDM)**

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
9h50	<b>110 M BARR.</b>	M					Dec	13,72+9,14 / 1,067m + Extras
	<b>110 M BARR.</b>	M				Dec		13,72+9,14 / 1,00m + Extras
9h55	<b>110 M BARR.</b>	M			Dec			13,72+9,14 / 0,91m + Extras
10h00	<b>COMPRIMENTO</b>	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
	<b>DISCO</b>	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	<b>VARA</b>	M			Dec	Dec	Dec	2,00 (+10cm) →
	VARA	F+M		Extra	Extra	Extra	Extra	2,00 (+20) → 2,80 (+10) →
11h00	200 M	M			Extra	Extra	Extra	
11h10	200 M	F			Extra	Extra	Extra	
	<b>DARDO</b>	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	<b>800 M</b>	F			Hep	Hep	Hep	
12h05	<b>DARDO</b>	M			Dec	Dec	Dec	Juv: 700 g / Jun-Sen: 800 g
	1.000 M	F	Extra	Extra				
12h10	1.000 M	M	Extra	Extra				
12h25	250 M BARR.	F		Extra				35+35 / 0,76m – 6b
12h30	250 M BARR.	M		Extra				35+35 / 0,76m – 6b
12h40	<b>1.500 M</b>	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.