

REGULAMENTO

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. Os Campeonatos Regionais de Provas Combinadas de inverno destinam-se exclusivamente a atletas dos escalões de **sub-18**, **sub-20** e **seniores**, filiados na AARAM e com a sua situação devidamente regularizada.
 - 1.1.1. Os atletas competem de acordo com os escalões de 2023 (em vigor até 31/dez).
 - 1.1.2. Excecionalmente, os atletas sub-16 de último ano (2008) podem participar na prova destinada aos sub-18.
- 1.2. Cada clube pode fazer-se representar pelo número de atletas que desejar.
- 1.3. Os atletas sub-18 e sub-20 competem com os engenhos e barreiras do seu próprio escalão.
- 1.4. 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 serão efetuadas **on-line** na plataforma fpacompeticoes.pt até **quinta-feira anterior** à competição e a participação terá de ser **confirmada até uma hora antes** do início das provas.

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. Haverá uma classificação coletiva única, combinando as pontuações masculinas e femininas do melhor atleta de cada clube em cada escalão etário.
- 5.2. Para obter classificação coletiva o clube terá de classificar, pelo menos, 3 atletas (masculinos e/ou femininos) em 3 provas de diferentes escalões.
- 5.3. Estes campeonatos contam para a classificação da **Taça da Madeira** (absolutos) e para a **Taça Jovem da Madeira** (sub18 e sub20), nos moldes previstos nos regulamentos específicos dessas competições (consultar os respetivos regulamentos).

6. PRÉMIOS

- 6.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros em cada escalão/sexo.
- 6.2. Será atribuído um troféu ao clube vencedor da classificação coletiva.

PROGRAMA / HORÁRIO

SÁBADO, 9 / DEZEMBRO – FUNCHAL (RG3)

Início	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
10h00	MARTELO	F	2k	3k	3k	4k	4k	Extra
	PESO	F			3k	4k	4k	Pentatlo (3 e 4kg)
10h30	PESO	M			5k	6k	7,26k	Heptatlo (5, 6 e 7,26kg)
10h50	MARTELO	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	Extra
11h00	PESO	F	2k	3k	3k	4k	4k	Extra
11h30	PESO	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	Extra

SÁBADO, 9 / DEZEMBRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Início	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
15h00	60 M BARR.	F			0,76			Pentatlo + extras
15h05	60 M BARR.	F				0,84	0,84	Pentatlo + extras
15h15	60 M	M			✓	✓	✓	Heptatlo
15h30	DARDO	F	400g	500g				
	ALTURA	F			✓	✓	✓	Pentatlo – 1,15 (+3cm) →
	60 M	F			extra	extra	extra	
15h40	60 M	M			extra	extra	extra	
15h45	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	Heptatlo
15h55	60 M	F	extra	extra				
16h05	60 M	M	extra	extra				
16h15	2 000 M MARCHA	F+M	extra					
	4 000 M MARCHA	F+M		extra				
	5 000 M MARCHA	F+M			extra	extra	extra	
16h30	DARDO	M	400g	600g				
	ALTURA	M			✓	✓	✓	Heptatlo – 1,27 (+3cm) →
16h45	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	Pentatlo
17h00	1 500 M	F		extra				
17h10	1 500 M	M		extra				
17h20	400 M	F			extra	extra	extra	
17h30	400 M	M			extra	extra	extra	
17h40	800 M	F			✓	✓	✓	Pentatlo
17h50	MILHA	F			extra	extra	extra	1 604 m
18h00	MILHA	M			extra	extra	extra	1 604 m

DOMINGO, 10 / DEZEMBRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Início	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
10h00	60 M BARR.	M			0,91			Heptatlo + extras
	60 M BARR.	M				0,99		Heptatlo + extras
	60 M BARR.	M					1,067	Heptatlo + extras
10h05	DISCO	F			1 k	1 k	1 k	Prova extra
10h10	60 M BARR.	F	extra					6b – 0,76 / 12+7m - Prova Extra
10h20	60 M BARR.	M	extra					6b – 0,76 / 12+7,5m - Prova Extra
10h30	QUÁDRUPLO STEP	F	extra					Tábuas: 8 e 10m
	VARA	M			✓	✓	✓	Heptatlo – 2,02m (+10cm) →
	60 M BARR.	F		extra				6b – 0,76 / 12+7,5m - Prova Extra
10h40	60 M BARR.	M		extra				5b – 0,84 / 13+8m - Prova Extra
11h00	200 M	F			extra	extra	extra	
11h10	200 M	M			extra	extra	extra	
	DISCO	M			1,5k	1,75k	2k	Prova extra
11h20	1 000 M	F			extra	extra	extra	
11h30	1 000 M	M			extra	extra	extra	
	QUÁDRUPLO STEP	M	extra					Tábuas: 8 e 10m
11h40	1 000 M	F	extra	extra				
11h50	1 000 M	M	extra	extra				
12h00	1 000 M	M			✓	✓	✓	Heptatlo

Notas:

- As provas são disputadas de acordo com os escalões etários em vigor até 31/dez (escalões de 2023)
- Dados os condicionalismos das instalações desportivas conhecidos de todos, a ordem das provas combinadas tem de ser alterada
- Os horários das provas combinadas poderão sofrer pequenos ajustamentos em função da participação e do decurso das provas.