

REGULAMENTO

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. Os Campeonatos Regionais de Provas Combinadas de inverno destinam-se exclusivamente a atletas dos escalões de **juvenis**, **juniores** e **seniores**, filiados na AARAM e com a sua situação devidamente regularizada.
 - 1.1.1. Excepcionalmente, os atletas iniciados de último ano (2006) podem participar na prova de juvenis.
- 1.2. Os atletas e todos os restantes agentes desportivos, devem respeitar as recomendações das autoridades sanitárias e do Governo Regional relativas à *Covid-19*.
- 1.3. Cada clube pode fazer-se representar pelo número de atletas que desejar.
- 1.4. Os atletas juvenis e juniores competem com os engenhos e barreiras do seu próprio escalão.
- 1.5. 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** (Juvenis e juniores), 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, 18 / DEZEMBRO – FUNCHAL (RG3)

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	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, 18 / DEZEMBRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
15h00	QUÁDRUPLO	F+M	extra	extra				Tábuas: 10 e 11m
	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	
15h45	60 M	M			extra	extra	extra	
15h50	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	Heptatlo
16h00	60 M	F	extra	extra				
16h10	60 M	M	extra	extra				
16h30	3.000 M MARCHA	F+M	extra	extra				
	3.000 M MARCHA	F			extra	extra	extra	
	3.000 M MARCHA	M			extra	extra	extra	
16h35	DARDO	M	400g	600g				
16h40	ALTURA	M			✓	✓	✓	Heptatlo – 1,30 (+3cm) →
16h50	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	Pentatlo
17h00	150 M	F	extra					
17h10	150 M	M	extra					
17h25	500 M	F			extra	extra	extra	
17h35	500 M	M			extra	extra	extra	
17h45	800 M	F			✓	✓	✓	Pentatlo

DOMINGO, 19 / DEZEMBRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	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
	COMPRIMENTO	F+M	extra					Tábua: 2,5m
10h10	DISCO	F	600g	750g	1 kg	1 kg	1 kg	
	60 M BARR.	M		extra				5b – 0,84 / 13+8m - Prova Extra
10h20	60 M BARR.	F		extra				6b – 0,76 / 12+7,5m - Prova Extra
10h30	VARA	M			✓	✓	✓	Heptatlo – 2,02m (+10cm) →
	VARA	F			extra	extra	extra	2,02 (+20) → 2,22 (+10)
	VARA	M			extra	extra	extra	2,62 (+20) → 3,02 (+10)
10h30	200 M	F			extra	extra	extra	
10h40	200 M	M			extra	extra	extra	
10h50	80 M	F		extra				
11h00	80 M	M		extra				
11h10	DISCO	M	750g	1 kg	1,5 kg	1,75 kg	2 kg	
	50 M BARR.	F+M	extra					5b – 0,65 / 11+7m - Prova Extra
11h20	COMPRIMENTO	F+M		extra				Tábua: 2,5m
11h25	1 500 M	F			extra	extra	extra	
11h35	1 500 M	M			extra	extra	extra	
11h45	600 M	F+M	extra					
11h55	800 M	F		extra				
12h00	800 M	M		extra				
12h10	1.000 M	M			✓	✓	✓	Heptatlo

Notas:

- As provas são disputadas de acordo com os escalões etários em vigor (escalões de 2021)
- 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.