

REGULAMENTO – CAMP. REGIONAIS

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. Os Campeonatos Regionais de Provas Combinadas destinam-se exclusivamente a atletas dos escalões de **sub18**, **sub20** e **seniores** devidamente filiados na AARAM.
 - 1.1.1. Os atletas devem participar nas provas do respetivo escalão etário, respeitando o RGC.
- 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 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 respetivo 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 de cada prova.

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 WA.
- 4.2. Para se classificarem, os atletas deverão participar em todas as provas do respetivo 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 (considerando as provas de ambos os sexos e de todos os escalões etários);
- 5.2. A classificação coletiva obter-se-á pela soma das melhores pontuações conseguidas pelo melhor atleta de cada clube em cada escalão (sub-18, sub-20 e absolutos) e em ambos os sexos, de acordo com as tabelas WA de provas combinadas.
- 5.3. Vencem os clubes que somarem a maior pontuação total e em caso de empate vence o clube com a pontuação individual masculina mais elevada e no caso de o empate persistir, vence o clube com a pontuação individual feminina mais elevada.
- 5.4. 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).
- 5.5. As classificações do escalão de sub18 contam também para a classificação colectiva do **Torneio Atleta Completo**.

6. PRÉMIOS

- Serão premiados os três primeiros em cada escalão e sexo.

O Torneio Atleta Completo é um torneio aberto, da iniciativa da *Federação Portuguesa de Atletismo* (FPA). Esta competição destina-se aos jovens dos 12 aos 17 anos, havendo uma Fase Regional e uma classificação nacional de clubes com base nos resultados apurados nas fases regionais e distritais.

Haverá uma final nacional do Atleta Completo a disputar em 27 e 28 de abril e contará com a participação de uma **seleção regional** constituída por um atleta sub-16 e um sub-18 de cada sexo.

A prova de sub-18 está integrada nos Campeonatos Regionais de Provas Combinadas.

REGULAMENTO – ATLETA COMPLETO

1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. Poderão participar atletas federados ou em representação da sua escola, dos escalões de infantis e de iniciados.
 - 1.1.1. Os jovens devem participar nas provas do respectivo escalão, respeitando o RGC.
- 1.2. Cada clube pode participar com um número ilimitado de atletas.
- 1.3. Os atletas sub-14 irão disputar o **Pentatlo Regional** (com 50mb e, em masculinos, com o peso de 2kg) em vez da versão nacional do **Pentatlo** (60mb e, em masculinos, o Peso de 3kg).
 - 1.3.1. As tabelas de pontuação estão adaptadas para ponderar as respetivas diferenças.

2. INSCRIÇÕES

- 2.1. 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 de cada prova.

3. PROGRAMA DAS PROVAS COMBINADAS

O programa e a ordem oficial das provas é o seguinte:

INFANTIS		INICIADOS	
Femininos	Masculinos	Femininos	Masculinos
PENTATLO REGIONAL	PENTATLO REGIONAL	HEPTATLO	HEPTATLO
60m Peso (2 kg)	60m Comprimento	80mB (0,76) Dardo (500g) Altura	80m Comprimento Dardo (600g)
50mB (0,65) Comprimento 1.000m	50mB (0,65) Peso (2 kg) 1.000m	80m Comprimento Peso (3 kg) 800m	100mB (0,84) Peso (4 kg) Altura 1.000m

4. CLASSIFICAÇÕES

- 4.1. Haverá classificação individual por escalão e sexo, sendo vencedores os atletas que, no conjunto das provas, obtenham o maior somatório de pontos.
- 4.2. Para se classificarem, os atletas deverão participar em todas as provas do respetivo programa, sendo vencedores os que, no conjunto das provas, obtenham o maior somatório de pontos.
- 4.3. A classificação coletiva geral obter-se-á pela soma das melhores pontuações conseguidas pelos atletas de cada clube em cada um dos 3 escalões e em ambos os sexos.
 - 4.3.1. Um clube que apresente atletas em todos os escalões será sempre classificado à frente de outro que apresente atletas num menor número de escalões.

PROGRAMA HORÁRIO

SÁBADO, 6/ABRIL – FUNCHAL (RG3) E RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	S14	S16	S18	S20	Abs	Obs
------	-------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Funchal (RG3)

9h15	PESO	F			Hep	Hep	Hep	Juv: 3k / Jun-Sen: 4k
9h45	PESO	M			Dec	Dec	Dec	Juv: 5k / Jun: 6kg / Sen: 7,26k
10h15	PESO	F		Hp				3 kg
10h45	PESO	M		Hp				4 kg
11h15	PESO	F	Pent					2 kg
11h45	PESO	M	Pent					2 kg

Ribeira Brava (CDM)

15h00	100 M BARR.	F			Hep			0,76m + Extras
15h05	100 M BARR.	F				Hep	Hep	0,84m + Extras
15h15	100 M	M			Dec	Dec	Dec	
15h25	100 M	F			Extra	Extra	Extra	
15h30	ALTURA	F			Hep	Hep	Hep	1,12 (+3cm) →
15h35	100 M	M			Extra	Extra	Extra	
15h45	COMPRIMENTO	M			Dec	Dec	Dec	
	80 M BARR.	F		Hp				12,00 + 8,00 / 0,76 m (8b)
16h00	80 M	M		Hp				
16h15	60 M	F	Pent					
	DARDO	F		Hp				500 g
16h30	60 M	M	Pent					
	500 M	F			Extra	Extra	Extra	
16h45	COMPRIMENTO	M		Hp				
	ALTURA	M			Dec	Dec	Dec	1,34 (+3cm) →
16h55	500 M	M			Extra	Extra	Extra	
17h10	200 M	F			Hep	Hep	Hep	
17h25	3 000 M	F			Extra	Extra	Extra	
17h45	3 000 M	M			Extra	Extra	Extra	
17h45	COMPRIMENTO	M	Pent					
	DARDO	M		Hp				600 g
18h00	ALTURA	F		Hp				1,04 m (+ 4 cm)
18h10	400 M	M			Dec	Dec	Dec	

DOMINGO, 7/ABRIL – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	S14	S16	S18	S20	Abs	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
	110 M BARR.	M			Dec			13,72+9,14 / 0,91m + Extras
10h00	COMPRIMENTO	F			Hep	Hep	Hep	
10h05	100 M BARR.	M		Hp				13,00 + 8,50 / 0,84 m (10b)
10h20	80 M	F		Hp				
	DISCO	M			Dec	Dec	Dec	Juv: 1,5k / Jun: 1,75k / Sen: 2kg
10h30	ALTURA	M		Hp				1,20 m (+ 4 cm)
10h35	50 M BARR.	F	Pt					11,00 + 7,00 / 0,65 m (5b)
10h45	50 M BARR.	M	Pt					11,00 + 7,00 / 0,65 m (5b)
	COMPRIMENTO	F		Hp				
11h00	VARA	M			Dec	Dec	Dec	2,00 (+10cm) →
	MILHA	F			Extra	Extra	Extra	1 609m
11h10	MILHA	M			Extra	Extra	Extra	1 609m
	DARDO	F			Hep	Hep	Hep	Juv: 500 g / Jun-Sen: 600 g
11h20	200 M	F			Extra	Extra	Extra	
11h30	200 M	M			Extra	Extra	Extra	
	COMPRIMENTO	F	Pt					
11h40	1.000 M	M	Pt					
11h50	1.000 M	M		Hp				
12h00	DARDO	M			Dec	Dec	Dec	Juv: 700 g / Jun-Sen: 800 g
	800 M	F		Hp				
12h10	800 M	F			Hep	Hep	Hep	
12h20	1.000 M	F	Pt					
12h30	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 de lançamento do Peso.