CAMPEONATOS REGIONAIS DE PROVAS COMBINADAS (INVERNO)

5 e 6 de dezembro de 2026

Câmara de Lobos (Estádio) e Ribeira Brava (CDM)

1ª JORNADA DOS CAMPEONATOS REGIONAIS DE INVERNO SUB-18/SUB-20

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** (incluindo sub-23 e veteranos), filiados na AARAM e com a sua situação devidamente regularizada.

1.1.1. Os atletas competem já de acordo com os escalões de 2027.

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 respetivo escalão.

2.3. Nas provas extracompetição com engenhos de lançamento, altura das barreiras ou distâncias diferenciadas, os atletas jovens que mudam de escalão em 2027, poderão optar por competir ainda de acordo com o seu escalão de 2026 – nesse caso, devem dar essa indicação no ato de inscrição.

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 WA.

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. PRÉMIOS

5.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros em cada sexo e escalão (s18, s20 e absolutos).

(Nota: as atletas femininas do escalão sub-20 também serão consideradas para o escalão absoluto)

Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

CAMPEONATOS REGIONAIS DE PROVAS COMBINADAS (INVERNO)

5 e 6 de dezembro de 2026

Câmara de Lobos (Estádio) e Ribeira Brava (CDM)

PROGRAMA / HORÁRIO

SÁBADO, 5 / DEZEMBRO – CÂMARA DE LOBOS (ESTÁDIO)

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

SÁBADO, 5 / 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				Extra
	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	1.500 M	F			extra	extra	extra	
16h25	1.500 M	M			extra	extra	extra	
16h30	DARDO	M	400g	600g				Extra
	ALTURA	M			✓	✓	✓	**Heptatlo** – 1,27 (+3cm) →
16h35	1.500 M	F		extra				
16h45	1.500 M	M		extra				
16h50	**COMPRIMENTO**	F			✓	✓	✓	**Pentatlo**
17h00	400 M	F				extra	extra	
17h10	400 M	M				extra	extra	
17h20	300 M	F		extra	extra			
17h30	300 M	M		extra	extra			
17h40	**800 M**	F			✓	✓	✓	**Pentatlo**
17h50	600 M	F	extra					
18h00	600 M	M	extra					

DOMINGO, 6 / 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
	Triplo	F		extra	extra	extra	extra	Tábuas: 8 e 10m
	Quádruplo	F	extra					Tábuas: 8 e 10m
10h15	60 m Barr.	M		extra				**5b** – 0,84 / 13+8m - Prova Extra
10h30	60 m Barr.	F		extra				**6b** – 0,76 / 12+7,5m - Prova Extra
	60 m Barr.	M	extra					**6b** – 0,76 / 12+7,5m - Prova Extra
10h45	60 m Barr.	F	extra					**6b** – 0,76 / 12+7m - Prova Extra
10h50	Vara	M			✓	✓	✓	Heptatlo – 2,02m (+10cm) →
10h55	2 000 m Marcha	F+M	extra					
	3 000 m Marcha	F+M		extra	extra	extra	extra	
11h10	Triplo	M		extra	extra	extra	extra	Tábuas: 8 e 10m
	Quádruplo	M	extra					Tábuas: 8 e 10m
11h25	200 m	F			extra	extra	extra	
11h35	200 m	M			extra	extra	extra	
11h45	150 m	F	extra					
11h55	150 m	M	extra					
12h05	800 m	F			extra	extra	extra	
12h10	800 m	M			extra	extra	extra	
12h15	1 000 m	M			✓	✓	✓	Heptatlo

Notas:

- As provas são disputadas de acordo com os escalões etários de 2027.
- 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.
- Estes campeonatos constituem a **1ª jornada dos Campeonatos Regionais de Inverno de Sub-18/Sub-20** (ver normas específicas de pontuação na página seguinte).

6. CAMPEONATOS REGIONAIS DE INVERNO SUB-18/SUB-20 – 1ª JORNADA

6.1. Para a classificação coletiva destes campeonatos, pontuam, em cada sexo, até dois atletas (1+1) por clube, do seguinte modo:

6.1.1. Será feita uma classificação conjunta dos escalões de Sub-18 e de Sub-20.

6.1.2. Ao melhor atleta de cada clube serão atribuídos 8, 7, 6, 5, 4, 3 e 2 pontos do 1º ao 7º classificado, respetivamente, e 1 ponto aos restantes classificados, ignorando-se os restantes atletas do mesmo clube e individuais.

6.1.3. Ao segundo melhor atleta de cada clube será atribuído 1 ponto, ignorando-se os restantes (isto é, não há lugar a atribuição de pontos a eventuais, 3º ou 4º atletas do mesmo clube).

6.1.4. Pontuam todos os clubes com atletas classificados.