



TORNEIO DE PROVAS MÚLTIPLAS

RIBEIRA BRAVA – 5 DE DEZEMBRO DE 2015

1. INTRODUÇÃO

Abrindo a época de pista será organizado um torneio de provas múltiplas para os mais novos e algumas provas de preparação, para os mais velhos.

Dadas as restrições relativas à utilização das pistas, não serão incluídas provas de lançamentos.

2. NORMAS REGULAMENTARES GERAIS

- 2.1. Este torneio destina-se a atletas filiados na AARAM.
- 2.2. Cada clube pode participar com um número ilimitado de atletas.
- 2.3. Os atletas devem competir apenas nas provas do seu escalão etário (no escalão a que pertencem até 31 de Dezembro).
- 2.4. Os atletas do escalão de infantis devem escolher e participar num dos triatlos (A ou B).
- 2.5. Os atletas do escalão de iniciados devem escolher e participar num dos duatlos (A, B ou C).
- 2.6. A pontuação dos triatlos e duatlos será feita com base nas tabelas de provas combinadas da FPA (com a adaptação regional para os 50m barreiras).
- 2.7. Os atletas dos escalões mais velhos podem participar de acordo com o previsto no regulamento geral de competições.

3. INSCRIÇÕES

- 3.1. As inscrições serão efetuadas junto do secretariado no dia das provas. São estipulados dois períodos para aceitação / validação das inscrições:
 - 3.1.1. Para as provas múltiplas e provas que tenham início nos primeiros 30 minutos do programa horário, as inscrições terão de ser efetuadas em ficha própria, impreterivelmente, até 30 minutos antes do início da competição.
 - 3.1.2. Para as restantes provas, as inscrições devem ser feitas até ao início da competição.

4. PROGRAMA DAS PROVAS MÚLTIPLAS

Infantis		Iniciados		
A	B	A	B	C
Altura 60m 1000m	50m Barr. Comprimento 1000m	60m Comprimento	60m Barr. Altura	60m 1000m



TORNEIO DE PROVAS MÚLTIPLAS

5. PROGRAMA HORÁRIO

5 / DEZEMBRO (SÁBADO) – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
15h30	ALTURA	F+M	A					1,00 (+4) → 1,24 (+3)
	50M BARR.	F	B					5b – 11 + 7 m / 0,65 m
15h40	50M BARR.	M	B					5b – 11 + 7 m / 0,65 m
15h50	60 M BARR.	F		B				<u>6b</u> – 12 + 7,5 m / 0,76 m
	60M BARR.	M		B				5b – 13 + 8 m / 0,84 m
16h00	COMPRIMENTO	F+M	B					
16h10	60 M	F		A+C				
16h20	60 M	M		A+C				
16h30	60 M	F			✓	✓	✓	
16h40	60 M	M			✓	✓	✓	
16h50	60 M	F	A					
	60 M	M	A					
17h00	COMPRIMENTO	F+M		A				
	ALTURA	F+M		B				1,10 (+4) → 1,42 (+3)
17h10	300 M	F			✓	✓	✓	
17h15	300 M	M			✓	✓	✓	
17h25	1.000 M	F	A+B					
17h32	1.000 M	M	A+B					
17h40	1.000 M	F		C				
17h47	1.000 M	M		C				
17h55	1.000 M	F			✓	✓	✓	
18h00	1.000 M	M			✓	✓	✓	