



RIBEIRA BRAVA – 19 DE DEZEMBRO DE 2015

## **1. INTRODUÇÃO**

Por solicitação dos clubes será organizado um torneio de pista designado Torneio de Natal.

## **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) e respeitando o Regulamento Geral de Competições. Nomeadamente:
  - 2.3.1. Atletas Infantis e Iniciados podem participar num máximo de 3 provas;
  - 2.3.2. Atletas Juvenis e Juniores podem participar num máximo de 2 provas;
  - 2.3.3. Os atletas infantis que participem em provas de distância igual ou superior a 150 metros e iniciados que participem em provas de distância igual ou superior a 250 metros, não poderão participar posteriormente em nenhuma outra prova dessa jornada, com exceção da estafeta de 4x80m.
  - 2.3.4. Os atletas infantis que participem em provas de distância igual ou superior a 600m não poderão participar posteriormente em mais nenhuma prova.
  - 2.3.5. Os atletas juvenis que participem em provas de distância igual ou superior a 300 metros, e Juniores que participem em provas de distância igual ou superior a 1500m, não podem participar posteriormente em mais nenhuma prova dessa jornada, com exceção da estafeta de 4x100m.
  - 2.3.6. Atletas Seniores podem participar no número de provas que desejarem.
- 2.4. Nos lançamentos e saltos horizontais, haverá lugar a 3 ensaios para todos os concorrentes, mais 3 ensaios suplementares para os concorrentes com as 8 melhores marcas.
- 2.5. O modo de subida das fasquias é definido nas “observações” do programa horário.

## **3. INSCRIÇÕES**

- 3.1. As inscrições serão efetuadas junto do secretariado no dia das provas, sendo estipulados dois períodos para aceitação / validação das inscrições:
  - 3.1.1. Para as provas que tenham início nos primeiros 30 minutos do programa horário, as inscrições terão de ser efetuadas em ficha própria, imperterivelmente, 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.



## TORNEIO DE NATAL

### 4. PROGRAMA HORÁRIO - RETIFICADO

#### 19 / DEZEMBRO – SÁBADO (FUNCHAL - RG3)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
9h45	DISCO	F	600g	750g	1k	1k	1k	
10h15	DISCO	M	750g	1k	1,5k	1,75k	2k	
11h00	MARTELO	F	2k	3k	3k	4k	4k	
11h40	MARTELO	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	

#### 19 / DEZEMBRO (SÁBADO) – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
15h30	ALTURA	F+M		✓	✓			1,15 (+5) → 1,40 (+3)
	COMPRIMENTO	F+M		✓	✓	✓	✓	
	60M BARR.	F		✓				6b – 12 + 7,5 m / 0,76 m
15h40	60M BARR.	M		✓				5b – 13 + 8 m / 0,84 m
16h00	DARDO	F	400g	500g	500g			
15h50	60 M BARR.	F			✓			5b – 13 + 8,5 m / 0,76 m
16h00	60M BARR.	M			✓			5b – 13,72 + 9,14 m / 0,91 m
16h10	60 M	F	✓	✓				
16h20	60 M	M	✓	✓				
16h30	VARA	F+M		✓	✓	✓	✓	2,25 (+15) → 3,00 (+10)
16h35	60 M	F			✓	✓	✓	
16h45	60 M	M			✓	✓	✓	
17h00	3.000 M MARCHA	F			✓	✓	✓	
	3.000 M MARCHA	M	✓	✓				
	VARA EM DISTÂNCIA	F+M	✓					Chamada: -75cm / Encaixe: +1m
	DARDO	M	400g	600g	700g			
17h20	4x 60 M	F+M	✓					
17h25	250 M	F		✓				
17h30	150 M	F	✓					
17h35	150 M	M	✓					
17h40	300 M	F			✓	✓	✓	
17h45	300 M	M			✓	✓	✓	
17h55	600 M	F	✓					
18h00	600 M	M	✓					
18h10	1.500 M	F			✓	✓	✓	
18h20	1.500 M	M			✓	✓	✓	

#### Câmara de chamada:

Nas corridas os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada 15 minutos antes da respetiva prova.

Nos concursos os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada 30 minutos antes da sua prova.