



FUNCHAL (RG3) E RIBEIRA BRAVA – 28 E 29 DE MAIO DE 2016

1. INTRODUÇÃO

Com o objectivo de proporcionar uma oportunidade competitiva adicional, possibilitar a obtenção de mínimos e preparar a Seleção Regional, a AARAM irá organizar um pequeno programa de provas de preparação.

2. NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

2.1. A participação nestas provas é aberta a todos os atletas e clubes filiados na AARAM.

2.1.1. Nas provas onde é indicado um limite de participantes (100mb e Quádruplo) deve ser proposta a participação dos atletas ao DTR.

2.2. Os atletas poderão participar nas provas que desejarem, desde que respeitando o Regulamento Geral de Competições (nomeadamente no que aos **escalões jovens** diz respeito).

3. INSCRIÇÕES

3.1. Será usado o procedimento habitual.

4. PROGRAMA / HORÁRIO (RECTIFICADO):

28 / MAIO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
16h00	100 M	F		✓	✓			
16h05	100 M	F				✓	✓	
16h15	100 M	M		✓	✓			
16h20	100 M	M				✓	✓	
17h25	400 M	M				✓	✓	
18h20	VARA EM DISTÂNCIA	F+M	✓					
18h30	DARDO	F+M		✓				F: 500g / M: 600g

29 / MAIO – DOMINGO – RIBEIRA BRAVA

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10h05	100 M BARR.	M		✓				13,00+8,50 / 0,84m (10b) (limite: 8 atletas)
10h15	QUÁDRUPLO	F		✓				Tábua: 10m (limite: 6 atletas) (em simultâneo com Triplo CNC)
11h45	DISCO	F		✓				750g
	DISCO	M		✓				1kg
12h05	4x 80M	F	✓	✓				Preparação da Seleção Regional
12h10	4x 80M	M	✓	✓				