



FUNCHAL E RIBEIRA BRAVA – 17 DE DEZEMBRO DE 2016

1. NORMAS REGULAMENTARES GERAIS

- 1.1. Este torneio destina-se a atletas filiados na AARAM.
- 1.2. Cada clube pode participar com um número ilimitado de atletas.
- 1.3. Os atletas devem competir de acordo com o escalão a que pertencem até 31 de Dezembro e respeitando o Regulamento Geral de Competições. Nomeadamente:
 - 1.3.1. Atletas Infantis e Iniciados podem participar num máximo de 3 provas;
 - 1.3.2. Atletas Juvenis e Juniores podem participar num máximo de 2 provas;
 - 1.3.3. 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.
 - 1.3.4. Os atletas infantis que participem em provas de distância igual ou superior a 600m não poderão participar posteriormente em mais nenhuma prova.
 - 1.3.5. 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.
 - 1.3.6. Atletas Seniores podem participar no número de provas que desejarem.
- 1.4. 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.
- 1.5. O modo de subida das fasquias é definido nas “observações” do programa horário.

2. INSCRIÇÕES

- 2.1. As inscrições serão efetuadas junto do secretariado no dia das provas, sendo estipulados dois períodos para aceitação / validação das inscrições:
 - 2.1.1. Para as 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.
 - 2.1.2. Para as restantes provas, as inscrições devem ser feitas até ao início da competição.



TORNEIO DE NATAL

3. PROGRAMA HORÁRIO - RETIFICADO

SÁBADO, 17 / DEZEMBRO – FUNCHAL - RG3

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
9h50	DISCO	F	600g	750g	1k	1k	1k	
10h00	PESO	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	
10h35	DISCO	M	750g	1k	1,5k	1,75k	2k	
10h45	PESO	F	2k	3k	3k	4k	4k	
11h10	MARTELO	F	2k	3k	3k	4k	4k	
		M	3k	4k	5k	6k	7,26k	

SÁBADO, 17 / DEZEMBRO – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
15h00	TRIPLO	F+M			✓	✓	✓	Tábuas: 8 e 10 m
	60 M	F	✓	✓				
15h10	60 M	M	✓	✓				
15h25	ALTURA	F	✓	✓				1,05 (+5) → 1,25 (+3)
	60 M	F			✓	✓	✓	
15h35	60 M	M			✓	✓	✓	
15h50	5.000 M MARCHA	F+M			✓	✓	✓	
16h00	VARA EM DISTÂNCIA	M	✓					Chamada: -75cm / Encaixe: +1m
16h30	60 M BARR.	F	✓					6b – 12 + 7 m / 0,76 m
16h40	60M BARR.	M	✓					6b – 12 + 7,5 m / 0,76 m
16h50	60M BARR.	F		✓				6b – 12 + 7,5 m / 0,76 m
17h00	60M BARR.	M		✓				5b – 13 + 8 m / 0,84 m
17h05	VARA EM DISTÂNCIA	F	✓					Chamada: -75cm / Encaixe: +1m
17h10	ALTURA	M	✓	✓				1,10 (+5) → 1,35 (+3)
	300 M	F			✓	✓	✓	
17h20	300 M	M			✓	✓	✓	
17h30	150 M	M	✓					
17h35	600 M	F	✓					
17h40	600 M	M	✓					
17h50	800 M	F		✓				
17h55	800 M	M		✓				
18h05	MILHA	F			✓	✓	✓	1.609m
18h15	MILHA	M			✓	✓	✓	1.609m

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.