



TORNEIO DE VERÃO

RIBEIRA BRAVA – 7 DE JULHO DE 2017

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 respeitando o Regulamento Geral de Competições.
- 1.4. 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, imperterivelmente, 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.

3. PROGRAMA HORÁRIO

SEXTA, 7 / JULHO – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
19h40	COMPRIENTO	M			✓	✓	✓	
	DARDO	F		✓	✓			500g
	DARDO	F				✓	✓	600g
19h50	100 M	F			✓	✓	✓	
	100 M	M			✓	✓	✓	
20h00	300 M BARR.	F		✓	✓			7b – 50 + 35 m / 0,76 m
20h10	400 M BARR.	F				✓	✓	10b – 45 + 35 m / 0,76 m
20h20	300 M BARR.	M		✓	✓			7b – 50 + 35 m / 0,84 m
20h30	400 M BARR.	M				✓	✓	10b – 45 + 35 m / 0,91 m
20h40	COMPRIENTO	F			✓	✓	✓	
	DARDO	M		✓	✓			700g
	DARDO	M				✓	✓	800g
20h50	MILHA	F			✓	✓	✓	1.609m
	MILHA	M			✓	✓	✓	1.609m
21h00	400 M	F			✓	✓	✓	
21h10	400 M	M			✓	✓	✓	
21h20	3.000 M	M			✓	✓	✓	