

## 1. REGULAMENTO

Aplica-se o regulamento da FPA previsto para esta competição, que poderá ser consultado em documento à parte.

Podem participar os atletas devidamente inscritos na FPA para esta competição.

A subida das fasquias será de acordo com o regulamento da FPA para esta competição.

A confirmação das inscrições será feita de acordo com o regulamento da FPA para esta competição.

## 2. PARTICIPAÇÃO EXTRA COMPETIÇÃO

Os atletas que pretendem participar extra-competição terão de efetuar a sua inscrição através do ficheiro de inscrições da AARAM, até quarta-feira (29/julho).

Será permitida a participação extra-competição nas seguintes condições:

- nas provas do campeonato – a atletas iniciados e juvenis não aceites no campeonato nacional;
- nas provas expressamente designadas no programa como “prova Extra” – a atletas de outros escalões etários.

## 3. CÂMARA DE CHAMADA

Consideram-se os seguintes tempos de entrada em pista pela câmara de chamada:

- Corridas – 10 minutos antes da hora de prova
- Altura – 25 minutos antes da hora da prova
- Vara – 40 minutos antes da hora da prova
- Outros concursos – 20 minutos antes da hora da prova

### MARCAS DE QUALIFICAÇÃO – CN SUB-18

Provas	Masculinos	Femininos
100 m	11,55	12,70
200 m	23,40	26,80
300 m	37,00	42,80
800 m	2 00,50	2 20,50
1 500 m	4 12,00	4 54,50
3 000 m	9 12,00	10 54,00
2 000 Obst (s/ vala)	6 45,00	8 00,00
110/100 Barr	15,90	16,20
300 barr	41,20	48,50
3 000 marcha	16 35,00 27 50,00 (5k)	16 45,00 28 10,00 (5k)

Provas	Masculinos	Femininos
Altura	1,85	1,55
Vara	3,50	2,60
Comprimento	6,30	5,25
Triplo	13,00	10,95
Peso	12,00	11,30
Disco	33,00	29,00
Dardo	39,00	31,00
Martelo	37,00	40,00
Pentatlo	3.600 p (heptatlo pc)	2.750 p (pentatlo pc)

Nota: a FPA poderá aceitar marcas inferiores até completar um total de 12 atletas por prova.

**PROGRAMA / HORÁRIO (FINAL):**

**1 / AGOSTO – SÁBADO – FUNCHAL (RG3)**

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs.
9h00	<b>PESO - PENTATLO</b>	M		✓	✓			5kg – 3 ensaios
	<b>PESO</b>	M		✓	✓			5kg
	<b>PESO</b>	F	Extra	✓	✓			3kg (extra: 2k)
9h45	<b>MARTELO</b>	M		✓	✓	Extra		5kg (extra: 6k)
	<b>MARTELO</b>	F		✓	✓			3kg

**1 / AGOSTO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA (CDM) - MANHÃ**

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs.
9h40	100 M BARR.	F				Extra	Extra	13,00+8,50 / 0,84m (10b)
9h50	<b>100 M</b>	M		✓	✓			Eliminatória
10h00	<b>COMPRIMENTO</b>	F		✓	✓	Extra	Extra	Tábua: 2,5m
	<b>VARA</b>	M		✓	✓			Subida da fasquia a definir pela FPA
	100 M	F			Extra	Extra	Extra	
10h05	100 M	M				Extra	Extra	
10h10	<b>100 M</b>	M		✓	✓			Final
	<b>100 M – PENTATLO</b>	M		✓	✓			
10h40	800 M	M			Extra	Extra	Extra	
10h50	800 M	F			Extra	Extra	Extra	
	<b>COMPRIMENTO - PENTATLO</b>	M		✓	✓	Extra	Extra	Tábua: 2,5m
11h00	<b>DARDO</b>	F		✓	✓			500g
11h10	<b>300 M</b>	M		✓	✓			
11h20	<b>300 M</b>	F		✓	✓			



## 1 / AGOSTO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA (CDM) - TARDE

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs.
	<b>DARDO</b>	M		✓	✓			700g
18h00	<b>ALTURA - PENTATLO</b>	M		✓	✓	Extra	Extra	Subida da fasquia a definir pela FPA
	<b>300 M BARR.</b>	M		✓	✓			50+35 / 0,84m (7b)
18h10	<b>300 M BARR.</b>	F		✓	✓			50+35 / 0,76m (7b)
18h20	<b>400 M BARR.</b>	F					Extra	45+35 / 0,76m (10b)
18h30	<b>400 M BARR.</b>	M					Extra	45+35 / 0,91m (10b)
18h40	<b>200 M</b>	M		✓	✓			
18h47	<b>200 M</b>	M				Extra	Extra	
18h50	<b>DISCO</b>	F		✓	✓			1 kg
18h55	<b>200 M</b>	F			Extra	Extra	Extra	
19h05	<b>3.000 M</b>	M				Extra	Extra	
19h15	<b>VARA</b>	F		✓	✓	Extra	Extra	Subida da fasquia a definir pela FPA
19h20	<b>1 000 M - PENTATLO</b>	M		✓	✓			
19h30	<b>2 000 M OBST.</b>	M			✓			0,84m
19h35	<b>DISCO</b>	M		✓	✓		Extra	1,5 kg (extra: 2k)
19h45	<b>2 000 M OBST.</b>	F			✓			0,76m
20h00	<b>3.000 M MARCHA</b>	M		✓	✓			