

## 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 extracompetição terão de efetuar a sua inscrição através do ficheiro de inscrições da AARAM, até quarta-feira (5/agosto).

Será permitida a participação extracompetição nas seguintes condições:

- nas provas do campeonato – a atletas juniores e seniores não inscritos nos campeonatos de Portugal;
- nas provas expressamente assinaladas no programa como “Extra” – para 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 – 45 minutos antes da hora da prova
- Outros concursos – 20 minutos antes da hora da prova

### PROGRAMA / HORÁRIO (RECTIFICADO):

#### 8 / AGOSTO – SÁBADO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs.
9h00	MARTELO	F			Extra	✓	✓	4kg (extra: 3k)
	MARTELO	M			Extra	✓ Extra	✓	7,26kg (extra 5k e 6k)
9h45	PESO	F	Extra	Extra	Extra	✓	✓	4kg (extra: 3k e 2k)
	PESO	M			Extra	✓ Extra	✓	7,26kg (extra 5k e 6k)

**Nota:** é possível a participação extracompetição em todas as provas do programa (juniores e seniores).

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

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs.
9h15	<b>3 000 M</b>	F			Extra	✓	✓	
9h30	<b>3 000 M</b>	M			Extra	✓	✓	
9h45	<b>VARA</b>	F			Extra	✓	✓	2,77 (+15) → 3,22 (+12) → 3,70 (+10) → 4,10 (+7)
9h50	<b>COMPRIMENTO</b>	F		Extra	Extra	✓	✓	Tábua: 2,5m
9h45	<b>110 M BARR.</b>	M			Extra	✓ Extra	✓	13,72+9,14 / 1,067m (10b) – Elim. (extra: 0,91 e 1,00m)
9h55	<b>100 M BARR.</b>	F			Extra	✓	✓	13,00+8,50 / 0,84m (10b) – Elim. (extra: 0,76m)
10h05	<b>100 M</b>	M			Extra	Extra	Extra	
10h10	<b>100 M</b>	F			Extra	Extra	Extra	
10h15	<b>80 M</b>	M		Extra				
10h20	<b>110 M BARR.</b>	M			Extra	✓	✓	13,72+9,14 / 1,067m (10b) - Final
10h30	<b>100 M BARR.</b>	F			Extra	✓	✓	13,00+8,50 / 0,84m (10b) - Final
10h50	<b>ALTURA</b>	F			Extra	✓	✓	1,52 (+4) → 1,68 (+3) → 1,80 (+2)
	<b>COMPRIMENTO</b>	M			Extra	Extra	Extra	Tábua: 2,5m – prova extra
11h00	<b>DISCO</b>	F		Extra	Extra	✓	✓	1 kg (extra: 750g e 1k)
	<b>400 M</b>	M			Extra	Extra	Extra	
11h10	<b>400 M</b>	F			Extra	Extra	Extra	
11h20	<b>800 M</b>	M			Extra	✓	✓	
11h30	<b>800 M</b>	F			Extra	✓	✓	

**8 / AGOSTO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA (CDM) - TARDE**

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs.
	<b>400 M BARR.</b>	M				✓	✓	45+35 / 0,91m (10b)
	<b>DARDO</b>	M			Extra	✓	✓	800g (extra: 700g)
18h00	<b>DARDO</b>	F			Extra	Extra	Extra	Prova extra: 500g e 600g
	<b>TRIPLO</b>	F			Extra	✓	✓	Tábua a 8 e/ou 10m
	<b>QUÁDRUPLO</b>	F		Extra				Tábua a 8 e/ou 10m – prova extra
	<b>ALTURA</b>	M			Extra	Extra	Extra	1,76 (+4) → 1,92 (+3)
18h10	<b>300 M BARR.</b>	M			Extra			50+35 / 0,84m (7b) – prova extra
18h25	<b>1 500 M</b>	M			Extra	Extra	Extra	Prova extra
18h35	<b>1 500 M</b>	F			Extra	✓	✓	
18h45	<b>200 M</b>	M			Extra	Extra	Extra	Prova extra
18h50	<b>200 M</b>	F			Extra	Extra	Extra	Prova extra
	<b>VARA</b>	M			Extra	✓	✓	3,75 (+20) → 4,35 (+15) → 4,95 (+10) → 5,35 (+5)
19h00	<b>DISCO</b>	M			Extra	Extra	Extra	Prova extra: 1,5k, 1,75k e 2k
	<b>2 000 M OBST.</b>	M				✓	✓	0,91m
19h12	<b>2 000 M OBST.</b>	F				✓	✓	0,76m
19h25	<b>3.000 M MARCHA</b>	M			Extra	✓	✓	
19h45	<b>3.000 M MARCHA</b>	F			Extra	✓	✓	

**Nota:** é possível a participação extracompetição em todas as provas do programa (juniores e seniores).