

REGULAMENTO

1. NORMAS GERAIS

- 1.1. Este torneio destina-se a atletas filiados na AARAM ou noutras associações congéneres.
- 1.2. Cada clube pode participar com um número ilimitado de atletas.
- 1.3. Os atletas devem competir respeitando o Regulamento Geral de Competições.
 - 1.3.1. Os atletas dos escalões jovens não podem participar em mais de 2 provas no mesmo dia.
- 1.4. Nos **saltos horizontais**, haverá lugar a 3 ensaios para todos os concorrentes, mais 3 ensaios suplementares para os concorrentes com as 8 melhores marcas, independentemente do escalão etário.

2. INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES

- 2.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma fpacompeticoes.pt até **1 dia antes** da competição e a participação terá de ser confirmada até uma hora antes do início de cada prova.

PROGRAMA / HORÁRIO

SÁBADO, 2/JULHO/2022 – CÂMARA DE LOBOS

Hora	PROVA	Sexo	s14 Inf	s16 Inic	s18 Juv	s20 Jun	Abs	Obs
16h45	ALTURA	F+M		✓	✓	✓	✓	1,16 (+4) → 1,60 (+3)
	100 M BARR.	F		✓	✓			10b – 13+8,5m / 0,76m
17h00	100 M BARR.	F				✓	✓	10b – 13+8,5m / 0,84m
	COMPRIMENTO	M		✓	✓	✓	✓	Tábua: 3m
17h10	80 M	F	✓	✓				
17h20	80 M	M	✓	✓				
17h30	100 M	F			✓	✓	✓	
17h40	100 M	M			✓	✓	✓	
17h50	1.500 M	F		✓	✓	✓	✓	
	1.500 M	M		✓	✓	✓	✓	
18h00	VARA	F+M	✓	✓	✓	✓	✓	1,85 (+15) → 2,45 (+10)
	COMPRIMENTO	F		✓	✓	✓	✓	Tábua: 3m
18h10	250 M BARR.	F+M		✓				6b – 35+35m / 0,76m
18h20	3 000 M MARCHA	F+M	✓	✓	✓	✓	✓	
18h45	300 M	F		✓	✓	✓	✓	
18h55	300 M	M		✓	✓	✓	✓	