

## 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 e sexo.

### 2. INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES

- 2.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma [fpacompeticoes.pt](http://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

#### QUARTA, 20/JULHO/2022 – CÂMARA DE LOBOS

Hora	PROVA	Sexo	s14 Inf	s16 Inic	s18 Juv	s20 Jun	Abs	Obs
19h00	<b>110 M BARR.</b>	M			✓	✓	✓	10b – 13,74+9,14m / 0,91/0,99/1,067m
	<b>ALTURA</b>	F+M	✓	✓	✓	✓	✓	1,10 (+5) → 1,30 (+3)
19h10	<b>80 M</b>	F	✓	✓				
19h15	<b>80 M</b>	M	✓	✓				
19h25	<b>100 M</b>	F			✓	✓	✓	
19h30	<b>100 M</b>	M			✓	✓	✓	
19h40	<b>1 500 M</b>	F		✓	✓	✓	✓	
19h45	<b>COMPRIMENTO</b>	F+M	✓	✓	✓	✓	✓	Tábua: 3m
19h50	<b>1 500 M</b>	M		✓	✓	✓	✓	
20h00	<b>3.000 M MARCHA</b>	F+M	✓	✓	✓	✓	✓	
	<b>VARA</b>	F+M	✓	✓	✓	✓	✓	1,90 (+15) → 2,80 (+10)
20h30	<b>400 M BARR.</b>	F+M			✓	✓	✓	10b – 45+35m / 0,76/0,91m
20h40	<b>250 M BARR.</b>	F+M		✓				6b – 35+35m / 0,76m
20h50	<b>300 M</b>	F		✓	✓	✓	✓	
20h55	<b>300 M</b>	M		✓	✓	✓	✓	