

REGULAMENTO

1. NORMAS GERAIS

- 1.1. Estas provas destinam-se exclusivamente a atletas filiados na AARAM ou noutras associações filiadas na FPA.
- 1.2. Os atletas devem competir respeitando o *Regulamento Geral de Competições*.
- 1.3. Os atletas dos escalões jovens não poderão fazer mais que duas provas por dia.
- 1.4. Em todos os lançamentos e saltos horizontais que se realizem simultaneamente para vários escalões e/ou sexos, apenas os atletas detentores das 8 melhores marcas têm direito aos 6 ensaios.
- 1.5. Estas provas desenrolam-se em simultâneo com o Master Athletics International Meeting e com os Campeonatos Regionais de Veteranos.

2. INSCRIÇÕES e CONFIRMAÇÕES

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

PROGRAMA HORÁRIO

SÁBADO, 28 / JANEIRO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
10h00	MARTELO	F+M	✓	✓	✓	✓	✓	F: 2, 3 e 4k / M: 3, 4, 5, 6 e 7,26k Limite: 8 atletas
11h00	PESO	F+M	✓	✓	✓	✓	✓	F: 2, 3 e 4k / M: 3, 4, 5, 6 e 7,26k Limite: 12 atletas

SÁBADO, 28 / DEZEMBRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
15h25	60 M	F		✓	✓			Limite: 8 atletas
15h30	60 M	M		✓	✓			Limite: 8 atletas
15h40	VARA	F+M	✓	✓	✓	✓	✓	1,80 (+20) -> 2,20 (+10) Limite: 8 atletas
15h50	1 500 M	F		✓	✓			Limite: 12 atletas
16h10	1 500 M	M		✓	✓			Limite: 12 atletas
16h45	300 M	F		✓	✓			Limite: 8 atletas
16h50	300 M	M		✓	✓			Limite: 8 atletas

DOMINGO, 29 / JANEIRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
10h00	ALTURA	F+M		✓	✓	✓	✓	1,32 (+4) -> 1,44 (+3) -> Limite: 8 atletas
11h00	COMPRIMENTO	F+M		✓	✓	✓	✓	Limite: 12 atletas
11h25	60 M BARR	M		✓	✓			5b – 13,72+9,14 / 0,91m Limite: 8 atletas