

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 no mesmo 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.

2. INSCRIÇÕES e CONFIRMAÇÕES

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

PROGRAMA HORÁRIO

QUARTA, 12 / JULHO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
	COMPRIMENTO	F+M			✓	✓	✓	
19h40	DISCO	F+M	✓	✓				F: 0,6/0,75k / M: 0,75/1k
	80 M	F	✓	✓				
19h50	80 M	M	✓	✓				
20h00	100 M BARR.	F			✓	✓	✓	13,00+8,50 / 0,76-0,84m (10b)
20h10	110 M BARR.	M			✓	✓	✓	13,72+9,14 / 0,91-1-1,06m (10b)
20h20	MILHA	F			✓	✓	✓	
	MILHA	M			✓	✓	✓	
20h30	COMPRIMENTO	F+M	✓	✓				
	DISCO	F+M			✓	✓	✓	F: 1k / M: 1,5/1,75/2k
20h40	100 M	F			✓	✓	✓	
20h50	100 M	M			✓	✓	✓	
21h00	2 000 M OBST.	F			✓	✓	✓	
21h10	300 M	F		✓	✓	✓	✓	
21h20	300 M	M		✓	✓	✓	✓	