

REGULAMENTO

1. NORMAS GERAIS

- 1.1. Estas provas destinam-se exclusivamente a atletas federados.
- 1.2. Os atletas devem competir respeitando as adaptações regionais ao *Regulamento Geral de Competições*. Nomeadamente:
 - 1.2.1. Os atletas Sub-14 e Sub-16 não podem participar em mais de 2 provas por dia;
 - 1.2.2. Os atletas Sub-18 e Sub-20 não podem participar em mais de 2 provas por dia, num máximo de 3 no conjunto dos dois dias de competição;
 - 1.2.3. Os atletas jovens não podem participar, no mesmo dia, em mais que uma corrida individual ou prova de marcha de distância igual ou superior a:
 - Sub-14 – 150m
 - Sub-16 e Sub-18 – 300m
 - Sub-20 – 400m
- 1.3. Aplicam-se os escalões ainda em vigor em 2023.
- 1.4. O modo de subida das fasquias é definido nas “observações” do programa horário.

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, 16 / DEZEMBRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
15h30	60 M	F	✓	✓				
	ALTURA	M	✓	✓				1,05 (+5) → 1,40 (+3) →
	COMPRIMENTO	F+M			✓	✓	✓	
	DARDO	F		500g	500g	600g	600g	
15h45	60 M	M	✓	✓				
16h00	60 M	F			✓	✓	✓	
16h15	60 M	M			✓	✓	✓	
16h30	ALTURA	F	✓	✓	✓	✓	✓	1,00 (+4) → 1,40 (+3) →
	COMPRIMENTO	M	✓	✓				
	DARDO	M			700g	800g	800g	
16h30	150 M	F	✓					
16h40	150 M	M	✓					
16h50	300 M	F		✓	✓			
17h00	300 M	M		✓	✓			
17h10	300 M	F				✓	✓	
17h20	300 M	M				✓	✓	

DOMINGO, 17 / DEZEMBRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
10h00	60 M BARR.	F			✓	✓	✓	5b – 0,76/0,84 / 13+8,5m
	ALTURA	M			✓	✓	✓	1,35 (+5) → 1,60 (+3) →
	TRIPLO	F+M		✓	✓	✓	✓	Tábuas: 8+10m OU 10+11m
	DISCO	F	600g	750g				
	DISCO	M	750g					
10h10	60 M BARR.	M			✓	✓	✓	5b – 0,91/1/1,06 / 13,72+9,14m
10h20	3 000 M	F			✓	✓	✓	
10h35	3 000 M	M			✓	✓	✓	
10h50	50 M BARR	F	✓					5b – 0,65 / 11+7m
11h00	50 M BARR	M	✓					5b – 0,65 / 11+7m
11h05	VARA	F+M	✓	✓	✓	✓	✓	1,90 (+15) → 2,50 (+10) →
	COMPRIMENTO	F	✓	✓				
	DISCO	F			1 k	1 k	1 k	
	DISCO	M		1 k	1,5k	1,75k	2k	
11h10	200 M	F			✓	✓	✓	
11h20	200 M	M			✓	✓	✓	
11h30	600 M	F	✓					
11h35	600 M	M	✓					
11h45	800 M	F		✓				
11h50	800 M	M		✓				
12h00	500 M	F			✓	✓	✓	
12h05	500 M	M			✓	✓	✓	