

## **REGULAMENTO**

### **1. NORMAS GERAIS**

- 1.1. Este torneio destina-se a atletas filiados na AARAM.
- 1.2. Cada clube pode participar com um número ilimitado de atletas.
- 1.3. Os atletas devem competir respeitando o Regulamento Geral de Competições.
- 1.4. O modo de subida das fasquias é definido nas “observações” do programa horário.

### **2. INSCRIÇÕES**

- 2.1. As inscrições serão efetuadas junto do secretariado no dia das provas. São estipulados dois períodos para aceitação / validação das inscrições:
  - 2.1.1. Para as provas que tenham início nos primeiros 30 minutos do programa horário, as inscrições terão de ser efetuadas em ficha própria, impreterivelmente, até 30 minutos antes do início da competição.
  - 2.1.2. Para as restantes provas, as inscrições devem ser feitas até ao início da competição.

## PROGRAMA HORÁRIO

### SÁBADO, 17 / FEVEREIRO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
9h45	DISCO	F	600g	750g	1k	1k	1k	
10h30	DISCO	M	750g	1k	1,5k	1,75k	2k	
11h15	MARTELO	F	2k	3k	3k	4k	4k	
12h00	MARTELO	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	

### SÁBADO, 17 / FEVEREIRO – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
15h30	ALTURA	F+M	✓					1,00 (+5) → 1,25 (+3)
	QUÁDRUPLO	F+M		✓				Tábuas: 11m e 13m
	TRIPLO	F+M			✓	✓	✓	
	60 M	F	✓	✓				
15h40	60 M	M	✓	✓				
15h50	60 M	F			✓	✓	✓	
16h00	60 M	M			✓	✓	✓	
16h15	1.000 M	F	✓	✓				
16h25	1.000 M	M	✓	✓				
16h30	QUÁDRUPLO	F+M	✓	✓				Tábuas: 8m e 10m
	TRIPLO	F+M			✓			
	VARA	F+M		✓	✓	✓	✓	2,00 (+15) → 2,45 (+10)
16h35	MILHA	F			✓	✓	✓	1.609m
16h45	MILHA	M			✓	✓	✓	1.609m
16h55	300 M	F		✓	✓			
17h05	300 M	M		✓	✓			
17h15	3.000 M MARCHA	F+M	✓					
	4.000 M MARCHA	F+M		✓				
	5.000 M MARCHA	F+M			✓	✓	✓	
	10.000 M MARCHA	F+M				✓	✓	